VERLICHT JE LEVEN

BOEDDHA MAGAZINE

69 | WINTER 2012 | € 9,50



IN HOUD

69 | WINTER 2012

SPECIAL: ONTWAKEN





KLAARWAKKER



Dorine Esser

Dit nummer had net zo goed 'nirvana', 'bodhi', 'bevrijding', 'uitdoven', 'verlichting', 'verademing' of zelfs 'opluchting' kunnen heten. Het werd ontwaken, omdat hierin zo gewoon de nadruk ligt op klaarwakker zijn in de zin van bewust zijn. De cruciale keuze die de historische Boeddha ons voorhoudt is namelijk: wil je wakker worden en opstaan of liever als een zombie door het leven kwakkelen?

Wakker zijn voor wat er nu gebeurt: heerlijk of vreselijk, van binnen en van buiten. Als je iedere ervaring echt ten volle bewust durft toe te laten, begint het ervaren in je lichaam. Reflexen in je onderbuik, langs je ruggengraat, je hoofd: ze zijn fijn, niet fijn of ronduit oninteressant. Dan breidt de ervaring zich uit, meer om je heen, in verbinding met de omgeving zonder te verwachten, te controleren of in te vullen. Patronen en reacties dienen zich aan, de werking van de geest ontsluit zich langzaam en soms erg plots, in steeds meer helderheid. Tot slot worden de vier edele waarheden zodanig gerealiseerd, dat de beleving in alle openheid je zelfs voorbij het bekende voert (korte opsomming van het *Satipatthana-Sutta*: ook wel bekend als de snelweg naar verlichting – Bhikkhu Analayo, *Satipatthana*, Asoka 2012). Maar wakker worden is onmogelijk zonder aandacht (*sati*). Bij voorkeur de milde, niet veroordelende, ruime vorm van aandacht, die zo mooi maar onvertaalbaar door Thich Nhat Hanh werd samengebald in het woordje *mindfulness*.

Ontwaken heeft, hoe kan het ook anders, voor iedereen een andere betekenis. In deze editie laten we daar zowel beoefenaars als leraren op los. Er worden vaardige middelen bekeken die het persoonlijke bevrijdingsproces bevorderen, zoals discipline. En er is aandacht voor een beginnende monnik over zijn drijfveren op weg naar bevrijding. Wat de Boeddha ons allen gunde op de wakkere weg, is dat we met liefdevolle aandacht in het bijzonder de eigen ervaring, gevoelens en gedachten onderzoeken voordat we afglijden in het zwaar irritante, licht agressieve beoordelen van anderen. De Boeddha riep op om teder te ontwaken voor het wonder van het leven in en rondom ons, nu op dit moment (*boeddhanatuur*). Wakker worden betekent misschien simpelweg opleven om tot volledige bloei te komen. En wat is er mooier dan vlak voor weer een nieuw jaar, werkelijk op te staan en in stralend wakkere toestand, je licht te laten schijnen voor jezelf en het welzijn van allen?

Beste lezer, helaas scheiden hier onze wegen, het was een ware eer en zegn om vijf jaar lang uw *BoeddhaMagazine*-hoofdredacteur te mogen zijn. Anderen nemen het van mij over.

Mogen jullie allen gelukkig zijn in het komende jaar en al de jaren die volgen.

Dorine Esser



EN VERDER...



STICHTING INZICHTS-MEDITATIE KIJKT TERUG EN VOORUIT

Na dertien jaar stopte Dingeman Boot als voorzitter van de *Stichting Inzichts Meditatie* (*SIM*) en gaf hij het stokje door aan Hans Gijsen. Wat heeft Dingeman betekend voor de SIM, en wat staat er op de planning?



Dingeman Boot was in 1998 een van de medeoprichters van de *SIM*. De *SIM* komt voort uit de *Stichting Jonge Boeddhisten Nederland* die met name vipassanaretraites organiseerde onder leiding van de Eerwaarde Mettavihari, een Thaise *bhikkhu* (monnik). De *SIM* formuleerde daarop een bredere taakopvatting: het bevorderen van de beoefening van vipassanameditatie. Dingeman heeft zich daar de afgelopen dertien jaar zeer actief en met veel energie voor ingezet.

WAARDE VAN DE SANGHA

Dingeman ziet de SIM als een stichting die faciliteert: 'De *SIM* maakt het mogelijk om de sangha gestalte te geven. Ik zeg wel eens: doe maar eens een retraite alleen. Dan merk je dat het veel moeilijker is dan samen. Ook al zeg je niks tegen elkaar, toch voel je de eenheid. Het is iets universeels.
Tijdens een retraite komt de sangha heel sterk tot uitdrukking. In het Oosten willen sommigen de sangha beperken tot de monnikenorde. De huidige inzichten zijn daar behoorlijk aan het veranderen. Vóór de oorlog kwam het nauwelijks voor dat leken mediteerden in die landen. Mahasi Sayadaw heeft het in Birma onder andere mogelijk gemaakt dat leken ook konden gaan mediteren.'

ONDERZOEKENDE HOUDING

De vipassanamethode van Mahasi Sayadaw is een van de belangrijkste peilers van de *SIM*. De Eerwaarde Mahasi Sayadaw heeft de methode van de vipassanameditatie veranderd door aandacht te verleggen van het gewaar zijn van de adem bij de neusgaten naar het observeren van het rijzen en dalen van de buik, de beweging die gepaard gaat met de ademhaling. Daardoor ontstaat minder gehechtheid aan (diepe) concentratie en betreedt men het pad van de vipassana op een natuurlijkere wijze.
Wat we van Mahasi Sayadaw en ook Dingeman Boot vooral kunnen leren is een open en onderzoekende houding naar meditatiemethodes en om niet bang te zijn voor verandering in de methodiek. Zo heeft Dingeman gezorgd voor een inbreng van westerse leraren die de vertaalslag weten te maken naar een methodiek die meer aansluit bij onze 'mindset'. Als hoogtepunt kan genoemd worden de retraite met Joseph Goldstein, een van de medeoprichters van de *Insight Meditation Society* in Massachusetts, VS. Andere bekende namen die dankzij de inzet van Dingeman en de *SIM* hun inzichten hebben kunnen delen in Nederland zijn Christina Feldman, Stephen en Martine Batchelor, Visu, Vivekananda, Carol Wilson, Guy Armstrong, Sally Armstrong en Noah Levine.

LANDELIJK VIPASSANACENTRUM?

Het is een langgekoesterde wens van Dingeman Boot, Jotika Hermsen, en andere vipassanaleraren om te komen tot een eigen retraitecentrum in Nederland. In de huidige opzet worden er voor retraites telkens ad hoc locaties gehuurd. Een eigen centrum biedt mogelijkheden voor intensievere beoefening en studie van de dharma. Langere retraites voor meer ervaren beoefenaars behoren dan tot de mogelijkheden. En er kan gewerkt worden aan een kloostergemeenschap bestaande uit beoefenaars, leraren en organisatoren. Momenteel wordt er gewerkt aan het realiseren van zo'n eigen centrum. De financiële haalbaarheid en de draagkracht vanuit de vipassanasangha's lijken geborgd.

TOEKOMSTPLANNEN

De *SIM* werkt op verschillende niveaus aan kwaliteitsverbetering. Zo is er sinds enkele maanden een ethisch drieluik, dat bestaat uit richtlijnen, vertrouwenspersonen en een ethische commissie. Centraal staan de vertrouwenspersonen die onafhankelijk van de SIM personen kunnen begeleiden, mocht dat nodig zijn. De richtlijnen zijn gebaseerd op de vijf boeddhistische toevluchtsregels.
Een ander aspect waar de *SIM* de komende tijd extra aandacht aan zal besteden is verbetering en borging van de kwaliteit van het onderricht. Senior vipassanaleraren werken aan opleidings- en coachingstrajecten voor nieuwe vipassanaleraren. Verjonging, overdracht en vakmanschap zijn daarbij van groot belang.
Ook is er speciale aandacht voor de ontwikkelingen op het gebied van mindfulness-therapieën. Via deze weg weten veel mensen hun weg te vinden naar vipassanameditatie. De behoefte aan kwalitatief goede begeleiding in de vipassana zal daardoor de komende jaren alleen maar groeien.


Meer informatie: www.simsara.nl

NOAH LEVINE NAAR NEDERLAND VOOR LENTE-RETRAITE

Meditatieleraar en auteur Noah Levine, bekend van de Amerikaanse sangha *Against the stream*, komt komende lente naar Nederland. Hij zal een stilteretraite leiden samen met Frank Uyttebroeck, *facilitator* bij de Nederlandse sangha *Tegen de stroom in*. De retraite wordt gehouden van 16 tot en met 22 maart in het *Naropa Instituut* te Cadzand.

Tijdens de retraite wordt door inzichtmeditatie de aandacht gevestigd op de ademhaling, het lichaam, het hart en de geest. De instructies volgen de vier fundamenten van aandacht – lichaam, gevoelens, geest en *dhamma's* (objecten waar de geest zich op richt) – en worden gecombineerd met het trainen van liefdevolle vriendelijkheid en mededogen.



DYNAMIEK

De dynamiek tussen Levine en Uyttebroeck, die zowel een leraar-leerlingrelatie als een vriendschappelijke band hebben, geeft de retraite *Awakening the heart – through training the mind* meer diepgang. Zij hebben elk hun eigen wijze waarop ze de dharma doorgeven.

Noah Levine bezocht Nederland ook in 2010. Hij leidde toen een retraite via *Stichting Inzichts Meditatie* in Denekamp. Na deze goede ervaring besloot Levine om snel weer terug te komen naar Nederland. Na zijn gezinsuitbreiding in 2012, vond hij 2013 een goed moment om met het hele gezin naar Nederland te reizen.

Meer info of inschrijven?
www.tegendestroomin.com



EBU KIEST NIEUWE RAADSLEDEN

De *Europese Boeddhistische Unie* is eind september bij elkaar gekomen in het centrum *Lerab Ling* in Roqueredonde, Frankrijk. De unie kwam bij elkaar voor de algemene vergadering. Veertig leden van de *EBU* waren aanwezig, zij kwamen onder meer uit België, Oostenrijk, Frankrijk, Spanje en Italië. Nederland werd niet vertegenwoordigd.

Dit jaar vonden er verkiezingen plaats voor vier posities in de raad: die van de president (Jamie Creswell), twee vicepresidenten (Joseph Serra en Egil Lothe) en de penningmeester (Hans-Erich Frey). Jamie Creswell is directeur van het *Centre for Applied Buddhism* in Engeland. Egil Lothe is president bij de *Boeddhistische Unie* in Noorwegen, en Joseph Cerra was al actief bij de *Buddhist Community of Alsac*. *Bron: EBU*

MEDITATIE VOOR VROEGE VOGELS IN ROTTERDAM

Wie in Rotterdam woont of werkt, kan sinds kort op woensdagochtend, nog voor de werkdag begint, mediteren in ontmoetingscentrum *de Hub*. Deze meditatie-ochtenden worden georganiseerd door *de Hub, het Boeddhahuis* (een netwerk van verschillende boeddhistische groepen in Rotterdam) en *Vipassana Rotterdam*.

'In de ochtend mediteren creëert innerlijke rust voordat je de stad ingaat, voordat je naar werk of school gaat. Bovendien is het een laagdrempelige manier om kennis te maken met meditatie en met de verschillende groepen die actief zijn in de stad', aldus Marjan Beijering van *Vipassana Rotterdam*. 'Op dit moment zitten er zo'n vier tot acht mensen. De meeste van hen wonen in Rotterdam-West. Zij zijn blij met de mogelijkheid omdat ze het een prettig begin van deze dag vinden. Sommigen drinken na afloop nog een kop koffie in het café.'

ERVAREN BEGELEIDERS

De meditatie wordt afwisselend geleid door drie ervaren vipassana-instructeurs: Ingrid Dassen, Hans Gijsen en Simin Abravesh. De deur is geopend vanaf kwart over acht, de meditatie start om half negen en is afgelopen om negen uur. Deelname is op basis van *dana* (een boeddhistische traditie die deelnemers de mogelijkheid biedt om een donatie te doen).

Woon of werk je in de buurt, en wil je ook met rust en inzicht je dag beginnen? Je bent welkom in het mooie pand van *de Hub* op de Heemraadssingel 219. Je dient wel je eigen (meditatie)kussen mee te nemen.



Meer informatie en andere activiteiten in Rotterdam vind je op www.boeddhahuis.nl (of *like* Boeddhahuis op Facebook).



BBC-DOCUMENTAIRE: THE RELUCTANT LAMA

Osel, een Spaanse jongen die op tweejarige leeftijd werd 'ontdekt' als de reïncarnatie van een gerespecteerde boeddhistische lama, verruilde na vijftien jaar het kloosterleven voor het strand van Ibiza. De BBC maakte een documentaire over zijn leven: *The reluctant lama*. De documentaire is in september uitgezonden.



Osel weet niet zeker of hij nog boeddhist is. Negatieve gevoelens naar de monniken toe, bijvoorbeeld over het feit dat hij zo jong bij zijn ouders werd weggehaald, heeft hij niet. 'Zij zagen het als een enorme kans voor mij. Net zoiets als dat ik naar *Yale* of *Oxford* zou gaan.' Ook zijn moeder, Maria, heeft daar geen moeite mee. 'Ik vond het vooral heel speciaal dat lama Yeshe mij als moeder had gekozen. Ik deel mijn zoon graag met de rest van de wereld, omdat het niet alleen mijn zoon is.'

'I WAS DYING TO GET OUT'

Rond zijn vijftiende, zestiende, wilde Osel weg. 'I was dying to get out', zegt hij er zelf over. Op zijn achttiende verjaardag nam hij, tijdens een bezoek aan zijn moeder, het besluit. Hij keerde niet meer terug. De Tibetaanse gemeenschap liet het er niet zomaar bij zitten en overspoelde hem met bezoekjes, telefoontjes en brieven. Maar Osel was zeker van zijn beslissing, en zijn moeder steunde hem daarin.

Sindsdien leeft Osel het leven van een normale 27-jarige jongen. Hij deed een filmopleiding in Madrid, wil documentairemaker worden, gaat stappen, luistert naar reggae en trance. Ondertussen wordt hij door de *Foundation for the preservation of the mahayana tradition* (FPMT) nog steeds als leraar gezien.

Lees meer over Osel en bekijk de documentaire op de website van de *BBC*.

 **www.tiny.cc/osel**

DALAI LAMA HOOPT OP 'GEZOND VERSTAND'

'De zelfverbrandingen in Tibet zijn een duidelijk gevolg van het repressieve bewind van China.' In een interview met de *BBC* sprak de Dalai Lama een duidelijke boodschap uit aan de nieuwe leiders van China. 'Ik hoop dat de nieuwe machthebbers inzien dat geweld en onderdrukking in Tibet hetzelfde is als zelfmoord', aldus de 77-jarige spirituele leider. China maakt zich ondertussen op voor de veranderingen en vernieuwingen in de *Communistische Partij*. De leiders van de partij maken eens in de vijf jaar ruimte voor een nieuwe generatie leiderschap.

In Tibet is het al tijden onrustig door de Chinese overheersing van het land. Veel monniken en nonnen steken zichzelf uit protest in brand. In oktober was er sprake van 54 zelfverbrandingen. Onder hen is de Tibetaanse schrijver Gudrup, een jonge vader van twee kinderen. Hij is overleden na zijn zelfverbranding.

De Dalai Lama hoopt op verbetering van deze situatie door de komst van een nieuw bestuur. 'Zij moeten gebruik maken van hun gezond verstand en een, op de lange termijn, holistische kijk. Er is geen andere manier. Nu is er sprake van geweld, censuur en een gesloten samenleving. Ik ben van mening we de mogelijkheid én de kans hebben om dit te veranderen.'

Bron: Tibetsun.com en BBC

BOEDDHABEELD UIT DE RUIMTE

Duitse onderzoekers zijn er onlangs achter gekomen dat een boeddhabeeld dat jaren geleden door de nazi's van Tibet naar Europa is gebracht, is gevormd uit een meteoriet. De meteoriet zou zo'n tienduizend jaar geleden op de grens tussen Mongolië en Siberië ter aarde zijn gekomen.

Het boeddhabeeld, door de onderzoekers omgedoopt tot 'iron man', dateert waarschijnlijk uit de achtste, negende of tiende eeuw. 'De ijzeren man' is gevormd uit een zogenaamde *ataxite*-meteoriet. Dit soort meteoriet bestaat voor een groot deel uit nikkel.

Het beeld stelt de boeddhistische god Vaisravana (ook wel Jambhala genoemd) voor, met de benen voor zich gevouwen en op zijn borst een *swastika* (een boeddhistisch gelukssymbool waarop de nazi's later hun hakenkruis hebben gebaseerd).

Bron: The Huffington Post


FOTO: HELEN VINK

Lezersvragen over de dagelijkse meditatiepraktijk



DE ZORGZAME MOEDER VERSUS DE SAMOERAI

TEKST: FRITS KOSTER

Henrike: Ik heb sterk de neiging om mijzelf tijdens het mediteren op de kop te geven. Hoe zorg ik voor vriendelijkheid naar mezelf toe als ik onrustig ben of telkens weer afdwaal?

Ongeveer 45.000: zoveel gedachten heeft een mens per dag. En ook tijdens meditatie willen die gedachten maar dóórdenken en dóórdenken. Ervaar je onrust, agitatie of afleiding bij het mediteren, dan komt er al gauw zelfkritiek op. Ik heb het hier dan niet zozeer over een gezonde zelfcriticus die je gedrag kan bijstellen en op een evenwichtige koers kan houden, maar over een innerlijke pestkop of kwelgeest die je behoorlijk kan tiranniseren.
Hoe kun je nu vriendelijker voor jezelf zijn tijdens het mediteren? Ik moet zeggen dat dit voor mij een van de moeilijkste opdrachten is geweest in mijn meditatiecarrière. Eind zeventiger jaren dacht ik dat ik een vredelievende pacifist was. Maar als ik terugkijk was ik tijdens de meditatie bijna continu in oorlog: met gedachten, met gevoelens, met afleidende prikkels en geneigdheden. Het is een heel proces geweest om hier heel geleidelijk aan verandering in te kunnen brengen.

CURE OF CARE?

Waar ik veel aan heb gehad, is een fundamenteel andere kijk op meditatie, die de westerse boeddhistische lerares en psychologe Tara Brach heel mooi weergeeft in haar boek *'Radical acceptance'*. Zij benoemt daarin twee verschillende vormen van spiritualiteit: verticale en horizontale.
Bij de eerste variant ga je als mediterende of zoeker naar geluk uit van een ideaalbeeld. Dat kan een perfect wezen zijn of een volmaakte staat van geest; een perfecte oplossing of genezing *(cure)*. Hoe hoger dit doel is, hoe pijnlijker en 'viezer' het aardse slijk wordt dat je door de dag heen ervaart; je gaat je meer en meer schamen voor de gewone realiteit van het nu eens ervaren van boosheid, dan weer verlangen, dan weer onrust, enzovoort. In alle religies (ook in het boeddhisme) kom ik mensen tegen die op een dergelijke manier meditatie beoefenen. Bij horizontale spiritualiteit, daarentegen, ga je niet uit van een ideaalbeeld maar maak je innerlijk meer een verbindende beweging in de breedte. 'Oh ja, boosheid hoort er ook bij, en onrust, en die soms zo banale gedachten ook, enzovoort.' Je sluit dan vrede met onvolmaaktheden in je leven en integreert ze in de beoefening. Hierbij zoek je minder naar *cure* en ben je meer bezig met *care* – met eenvoudigweg zorgen voor en zijn met wat zich voordoet.

STOP DE BLAME GAME

Met een verticale spirituele houding word je al gauw onvriendelijk of zelfs vijandig naar jezelf. Je krijgt snel het gevoel dat je niet goed bezig bent omdat je al die lastige gedachten en emoties ervaart. Een horizontaal perspectief biedt veel meer ruimte voor een vriendelijke houding naar alles wat zich voordoet.



FOTO: ISTOCK

Compassie kun je leren

In navolging van de bekende acht weken durende cursus *Mindfulness-based stress reduction* hebben we in Groningen de cursus *Mindfulness-based compassionate living (MBCL)* ontwikkeld. Deze cursus verbindt oude (boeddhistische) meditatievormen met hedendaagse neurologische, biologische en evolutionaire kennis van de werking van het menselijke brein. MBCL is ontstaan in de psychiatrie, maar ook mensen met minder zware klachten blijken baat te hebben bij een vriendelijkere houding (bij het mediteren); naar anderen en naar zichzelf.

OPROEP
Heeft u een meditatievraag voor Frits?
Mail: redactie@boeddhamagazine.nl

Die vriendelijke houding kun je juist ook toepassen op je neiging om jezelf heel de tijd verwijten te maken. Dat doe je immers niet met opzet – het zijn eenvoudigweg de pogingen van je nieuwere brein (de *neocortex*) om lastige dingen het hoofd te bieden en problemen zo snel mogelijk op te lossen. Het menselijke brein is wel heel ingenieus, maar blijkbaar niet perfect. Je mag dus als eerste compassievol zijn naar al die innerlijke veroordelingen en zelfverwijten, de interne *blame game*.
Door (zelf)veroordelingen en lastige emoties telkens met compassie te begroeten, krijgt meditatie een heel andere sfeer. En, ook het vermelden waard: de meeste meditatiebeoefenaars geven aan dat de tweede vorm van spiritualiteitbeleving meer rust geeft, waardoor de eerste (verticale) vorm van beoefening als vanzelf tot stand komt. Zoals Jack Kornfield het verwoordt in *Het wijze hart:*

> 'IK WAS GEWEND TE DENKEN DAT IK OM VRIJ TE WORDEN MOEST OEFENEN ALS EEN SAMOERAI (JAPANSE KRIJGER). MAAR NU BEGRIJP IK DAT WE BEHOREN TE OEFENEN ALS EEN ZORGZAME MOEDER VAN EEN PASGEBOREN KINDJE. HET VRAAGT EEN ZELFDE TOEWIJDING MAAR HEEFT EEN TOTAAL ANDERE KWALITEIT. HET DOET MEER EEN BEROEP OP COMPASSIE EN AANWEZIGHEID DAN OP HET STEEDS EEN VIJAND IN DE STRIJD MOETEN OVERWINNEN.'

__Frits Koster__ beoefent sinds 1979 vipassanameditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië, is auteur van diverse boeken en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.


www.compassietraining.nl
www.fritskoster.nl

HOPELOZE WINTER

De afgelopen drie winters schreef ik drie boeken. Klinkt heel romantisch, maar dat is het niet. Ik zie mezelf nog liggen, in mijn woonkamer, begraven in een vettig wit fleecevestje en de grijze winter van 2009, wanhopig kauwend op grote levensthema's voor mijn eerste boek. Op de achtergrond kauwt Eddie, die ik aanzienlijk minder uitlaat, op al even taaie hondenbrokjes die allang over datum zijn.
Nee, boekschrijftijden zijn meestal geen hoogtijdagen voor Eddie en mij. Ze zijn verbonden met de winter, die ik sowieso ervaar als een hopeloze tijd. Geen vogel zingt, niets lijkt te groeien en het enige licht dat me leidt, is dat van de hysterische etalages op de zoveelste extra koop-koop-koopavond. Op 31 december kijk ik vlezig, bleek en volgegoten hoe het buurjongetje in zijn jas met echte bontkraag zijn duizendklapper aansteekt, waarna ik vreugdeloos ontwaak in het altijd grauwe nieuwe jaar, waar de tot moes gereden duizendklapper nog drie weken de inmiddels uitgehongerde kauwtjes vergiftigt. Kortom, de perfecte tijd voor inspiratie!
Ik vermoed dat ik mijn boeken in de winter schreef omdat ik de bijbehorende hopeloosheid ergens ook wel prettig vind. Het is een tijd waar niets te verliezen lijkt (of laten we zeggen *minder* te verliezen, want zodra je zegt dat je niets te verliezen hebt, weet de kosmos niet weet hoe snel ze je écht reden tot klagen moet geven, is mijn ervaring). In de winter hoop je over het algemeen niet op een onverwachts stranddagje of aardbeien op je balkon. Dat is in zekere zin wel zo helder. De winter verbloemt en verbergt niets; het kan alleen maar beter worden.
En dat heeft blijkbaar een bemoedigend effect op me, gezien mijn productiviteit in dat hopeloze klimaat. Dharmisch gezien is hopeloosheid ook best een wenselijke staat (laat het maar aan de boeddhisten over om van niets íéts te maken). Volgens leraar, schrijfster en mijn held Pema Chödrön komt dat doordat hoop altijd gepaard gaat met angst. Angst om het gehoopte te verliezen: de volheid van de kastanjeboom, die peperdure Ray-Ban, die opgedane zomerliefde, noem maar op. Dus, die logica doortrekkend, als we minder hoopvol en angstig zijn, worden we hopelozer en vertrouwensvoller.
En misschien is dat precies wat de winter belichaamt: hopeloosheid en vertrouwen. Er gaat immers een diep vertrouwen vanuit als je kaal en naakt en hopeloos durft te zijn. De bomen doen dat. De velden doen dat. De bijen doen dat. Alles om ons heen zegent ons met hopeloosheid en vertrouwen. Het is het perfecte klimaat om uitzichtloze dingen te doen, zoals duizendklappers afsteken, boeken schrijven of liefhebben. Daarmee geeft de winter ruimte voor een hopeloze, wilde vreugde. Als je haar toelaat.



__Geertje Couwenbergh__ is antropoloog, innernemer en auteur van diverse boeken en artikelen over boeddhisme in een moderne context. Ze geeft schrijfworkshops in binnen- en buitenland en begeleidt individuen in hun (schrijf)leven.


www.potentialbuddha.com

OEFENINGEN TEGEN SLAPENDE VOETEN

WAKKERE, WARME VOETEN

TEKST: LILIAN KLUIVERS, FOTO'S: LOTTE STEKELENBURG

Vooral in de winter kun je sneller last krijgen van koude of slapende voeten tijdens de meditatie. Gelukkig kun je, in het geval van slapende voeten, ook loopmeditatie beoefenen. Daarnaast kan diep en langzaam ademhalen – alsof je naar je zitbotjes toe ademt – de doorbloeding verbeteren, zélfs helemaal tot aan de voeten.

Koude of slapende voeten worden vanuit de oosterse geneeswijzen gezien als een blokkade. De koele energie (yin), die normaal gesproken vanaf de voeten naar het hoofd stroomt, vindt haar weg niet. Hetzelfde geldt voor de verwarmende energie (yang), die vanaf het hoofd naar de tenen stroomt.

De volgende oefeningen helpen je om deze stroming weer in balans te brengen. Wrijf van tevoren je handen warm, en maak daarna je voeten warm en wakker.

BEEN STREKKEN

Ga zitten op de grond met je benen gestrekt. Leun met je linkerhand op de grond. Pak met je rechterhand je rechtervoet beet, strek het been schuin omhoog. Probeer dit been zoveel mogelijk te strekken en trek tegelijkertijd de tenen richting je gezicht. Je voelt nu een strekking in de achterkant van je rechterbeen. Zwaai dit been rustig vijf keer naar rechts en terug naar het midden. Voer de oefening dan uit met je linkerbeen.

Deze oefening strekt de energiekanalen aan de achterkant van je benen (de meridianen van blaas en nier). Dit verbetert de doorbloeding in je voet en been, geeft een helder hoofd en is goed voor de onderrug.

VOETMASSAGE

Draai voorafgaand aan de voetmassage je enkels los, beide kanten op.

Klop vervolgens met een vuist midden op de voetzool, dit stimuleert de stroming van de yin-energie omhoog het lichaam in. Masseer ook de hele voetzool met de toppen van je duimen, precies zo hard dat het aangenaam is. Geef de gevoelige plekjes wat meer aandacht.

Pak vervolgens met één hand de grote teen vast en cirkel de teen tien keer rechtsom en tien keer linksom. Ondersteun het teengewricht met je andere hand (zie foto). Behandel op deze manier alle tenen.

Wrijf daarna met je vingertoppen over de wreef. En wrijf tot slot met beide handpalmen het gebied onder en achter de enkels warm.

Voel even na. Voelt de gemasseerde voet anders dan de andere? Deze oefening verbetert de circulatie in je voet en zelfs in het hele lichaam. Doordat eventuele stagnaties van bloed in je voet worden opgelost of verminderd, kan het zijn dat de voet die je gemasseerd hebt lichter is van kleur.





Lilian Kluivers geeft lessen in Do-In, een bewegingsvorm uit de oosterse geneeswijzen die de circulatie in het lichaam bevordert. Daarnaast geeft ze behandelingen in shiatsu en schrijft ze over deze en aanverwante onderwerpen. Zij schreef het boek De helende kracht van Do-In, *verschenen bij uitgeverij de Driehoek.*



www.liliankluivers.nl






‘IK KENDE ALLEEN

PAOLA PIVI PORTRETTEERT DUIZENDEN TULKU’S

DE DALAI LAMA'

TEKST: ANNEMARIE OPMEER

Groots en ambitieus; dat is wat het werk van kunstenares Paola Pivi kenmerkt. Haar nieuwste project is het omvangrijkste tot nu toe: zij, haar man, en een enorm team van mensen zijn bezig beelden van alle herkende tulku's verzamelen – ja, álle: dat zijn er duizenden. "Ik vind het geweldig dat dit mijn kunst overstijgt."

Als je Paola Pivi kent, is het misschien van een werk als *Guitar, guitar*, een verzameling van duizenden alledaagse voorwerpen in identieke paren. Of van haar gigantische installatie *It's a cocktail party*, met kranen zo hoog als het plafond die espresso, olijfolie, melk, water, glycerine, rode wijn, zwarte inkt, siroop, en gezichtstonic spuiten. Of misschien ken je haar van haar intrigerende performance- en fotografieprojecten met dieren; zoals *Untitled (zebras)* – zebra's in de sneeuw, en *One cup of cappuccino then I go* – een luipaard dat tussen kopjes cappuccino doorloopt.
De werken van de in Italië geboren Paola Pivi zijn een lust voor het kunstminnende hart. De manier waarop ze je bewust makenvan hoe we de wereld bekijken en gebruiken, is fris en licht – en de diversiteit is enorm. Van een schilderij bedekt met een 25 centimeter dikke laag witte plastic parels, honderd identiek geklede Chinese mensen, tot een grashelling waar bezoekers vanaf mogen rollen: Pivi weet haar weg in het hele kunstspectrum.
Waar je haar misschien nog niet van kent, maar absoluut van moet léren kennen, is haar nieuwste project: *Tulkus 1880 to 2018*. Pivi heeft zich ten doel gesteld beelden van alle *tulku's* in de wereld te verzamelen. Tulku's zijn gereincarneerde spirituele meesters, lama's en karmapa's, die in diverse Tibetaans-boeddhistische stromingen een

'ALS IETS ECHT KUNST IS, DAN WEET IK DAT HET WERKT'

belangrijke rol vervullen en als leider optreden van gemeenschappen in Tibet, Nepal, India, China en Mongolië. Tulku's worden door spirituele autoriteiten gezocht en 'herkend', vaak al als kind. De bekendste tulku van deze tijd is zijn heiligheid de Dalai Lama, maar hij is niet de enige. Er zijn zelfs enkele westerlingen die als tulku herkend zijn. Ik spreek met Pivi, die in Alaska woont, over hoe ze tot dit project is gekomen.

'ZIJ LÉVEN TIBET'

'Ik kwam met het boeddhisme in aanraking dankzij mijn man,' vertelt ze. Ze ontmoette haar man, de Tibetaanse ex-monnik Karma Lama, in Alaska, waar hij nu muzikant is onder de naam *Culture brothers*. 'Hij en zijn familie leven in ballingschap. Zij leven nog net als in Tibet, heel dicht bij de diaspora van het Tibetaanse volk. Hij is opgevoed als boeddhist, maar ik wist er weinig over. Ik had een fascinatie voor de Dalai Lama en ik had *Seven years in Tibet* gezien, maar dat was het dan ook. Toen ik er met hem over sprak vond ik het vreselijk interessant.' Nu is ze getrouwd, wat haar een heel nieuwe visie op de Tibetaanse cultuur geeft. 'Met een Tibetaan trouwen, en in een Tibetaanse familie terechtkomen, betekent dat je het alledaagse gezichtspunt te zien krijgt. Ik kan allerlei boeken lezen en dingen leren, maar dat is een ander niveau. Zij léven het.'
De samenwerking met Karma Lama is heel belangrijk voor haar kunst. 'Mijn man en ik werken samen op een heleboel gebieden. Hij bedenkt bijvoorbeeld de titels van mijn werken, maar dat niet alleen. Wij geloven niet in de westerse manier van een stel zijn, waarbij je elke ochtend naar je eigen werk vertrekt en 's avonds weer thuiskomt.' Door de hechte samenwerking met Karma Lama dook Tibet al eerder op in haar werk, bijvoorbeeld in een kunstwerk van bakken met diverse kleuren speciaal ontwikkeld *Free Tibet*-snoepgoed. In Alaska werd onder de artistieke leiding van Pivi en haar man het *Free Tibet concert: a big dream* uitgevoerd, in samenwerking met Inuit- en Tibetaanse muzikanten, en als speciale gast Ngawang Sangdrol, een voormalige politieke gevangene en Tibetaanse non. En er was de indrukwekkend performance *1000* in het *Tate Modern*: duizend mensen schreeuwden, zo hard als ze konden, als één stem voor Tibet.
Haar idee om werk te maken met de afbeeldingen van tulku's ontstond toen ze een foto zag van de huidige Karmapa. 'Ik raakte nieuwsgierig en ontdekte dat er heel veel tulku's zijn. Heel veel mensen weten dat niet, maar er zijn er duizenden. Ik wist het aanvankelijk ook niet, ik kende alleen de Dalai Lama. Het idee van dit kunstwerk ontstond onbewust, net als ieder kunstwerk. Ik had een heel duidelijk beeld dat ik alle foto's van tulku's zou verzamelen. Pas later kwam ik er achter wat een enórm werk dat is! Het is nog nooit eerder gedaan in de geschiedenis.'

Over Paola Pivi

Paola Pivi is geboren in 1971 in Milaan en heeft gewoond en gewerkt op verschillende plekken, zoals het mediterrane eiland Alicudi, Sicilië, met maar 62 inwoners. Momenteel woont ze in Anchorage, Alaska. Ze begon haar studie aan de *Faculteit voor Ingenieurswetenschappen* in Milaan en studeerde nucleaire technologie. Ze stapte niet lang daarna over naar de *Brera Kunstacademie* in Milaan. Tentoonstellingen van haar werk en performances zijn te zien over heel de wereld. Ze ontving in 1999 de *Golden Lion Award* op de Biënnale in Venetië voor het beste paviljoen.


Meer info? Kijk op www.paolapivi.com.



Chobgye Trichen Rinpoche, Ngawang Khyenrab Gyatso (1920–2007). Foto: Thomas L. Kelly



Shakor Tulku. Foto: Melina Mulas

ART MEETS SCIENCE

Het verzamelen van de portretten is een uiterst tijdrovend karwei. 'We werken samen met *National Geographic* en zo'n tweehonderd andere instituten en organisaties. Vaak ook komen de foto's uit persoonlijke collecties. We proberen van elke incarnatie van een tulku een foto te vinden, de huidige en vorige incarnaties, tot het begin van de fotografie. Veel daarvan is echt grondwerk, we bezoeken soms heel afgelegen kloosters. Deze wereld werkt niet met e-mail.' Het is dus niet altijd makkelijk om aan beeld te komen. 'Het kan een foto zijn die recht van het altaar komt, dat is dan de enige foto die een klooster beschikbaar heeft. Soms is de tulku zelf de enige die foto's heeft. Als er iemand bij mij aan mijn deur zou staan en me om een foto vraagt, zou ik ook niet zomaar weten of ik er direct eentje beschikbaar heb.'

De foto's worden ingescand en voorzien van historische informatie, die echt accuraat moet zijn. 'Het is ook een wetenschappelijk project, waar historische deskundigen bij betrokken zijn.' Is er werkelijk geen beeld beschikbaar, dan worden er foto's gemaakt door fotografen die in de buurt zijn of speciaal afreizen naar de meest afgelegen gebieden, bijvoorbeeld Don Farber, die nog steeds op reis is, of Tim Roodenrys. 'Het veldwerk is ontzettend zwaar. Tim kreeg malaria terwijl hij dit aan het doen was.' De nieuwe foto's moeten wel zo veel mogelijk voldoen aan de klassieke esthetiek van de afbeeldingen van de tulku, met een troon en traditionele kledij. 'Maar we proberen zo veel mogelijk te werken met foto's die al echt bestaan. Deze zijn door mensen uitgekozen, vervullen een rol, het zijn heilige voorwerpen die veel kracht bezitten en direct met de kijker communiceren. Dit is een cultuur waar leiders en hun gemeenschap een een-op-eenrelatie hebben, een relatie gebaseerd op compassie. Ik wil wedden dat je geen enkele andere cultuur kunt vinden waar dit zo is. Bij ons in het Westen is die relatie gebaseerd op afstandelijkheid, op krachtig overkomen, of wat dan ook, maar niet op compassie. Van deze mensen wordt echter verwacht dat ze leren en onderwijzen. Dat vind ik ongelofelijk bijzonder.'

Is ze al mensen tegengekomen die liever niet mee willen doen aan het project? 'Eigenlijk was iedereen die we benaderd hebben heel positief. Zijne Heiligheid de Dalai Lama noemde het "very, very good". Sommigen zeiden dat dit een goede manier was om onze levens te gebruiken. Er zijn tulku's die de bijbehorende rol niet uit willen voeren, maar zo'n herkenning kun je niet ongedaan maken. Diegene is en blijft een tulku. Zij vonden het vaak wel goed als er een kinderfoto gebruikt werd.'

ECHTE KUNST

Hoe voelt dit ten opzichte van het werk dat ze hiervoor maakte? 'Ik maak grote dingen, ambitieuze dingen, leuke dingen. Altijd anders. Ik ben gewend aan enorme projecten die jaren duren en waar enorme teams aan werken, dus in die zin is dit niet nieuw. Maar ik vind het geweldig dat dit mijn kunst overstijgt. Dit is groter dan alleen mijn werk, en dat is heel opwindend. Het is een historisch project, een wetenschappelijk project, en kunst, alles tegelijk. Als iets echt kunst is, dan stimuleert het mijn brein – dan weet ik dat het werkt. De eerste toeschouwer die mijn kunstwerken ervaart, ben ik natuurlijk zelf. Ik twijfel er niet aan dat mensen die een expositie binnenlopen met zóveel beelden van tulku's, onmiddelijk de tulkus vóélen en vervolgens zien dat het kunst is.'

Spiritualiteit is misschien niet zo'n modieus onderwerp in de westerse kunstwereld, geeft Pivi toe. 'Spiritualiteit is afwezig in de westerse kunst omdat het afwezig is in de westerse cultuur. Als spiritualiteit onderdeel is van je cultuur, komt het vanzelfsprekend in je kunst terecht. Dat zie je in Tibet, en ik zie het in de cultuur hier in Alaska.' Missen we dat, in het Westen? 'Natuurlijk missen we het. Het is belangrijk, maar het is niet iets dat je kunt voorschrijven aan mensen. Spiritualiteit ontstaat op een natuurlijke manier als mensen de planeet en andere mensen gaan respecteren, en leven niet in een 'rat-race', of een race om de planeet kapot te maken.'

2000 AFBEELDINGEN

Paola Pivi verwacht zo'n vier à zes jaar nodig te hebben om het project af te maken. Ze wil tenminste zo'n 2000 foto's van tulku's verzamelen. Ondertussen is ze begonnen met exposeren van het werk dat ze al heeft kunnen verzamelen - zo'n 1000 foto's. In december zijn de fotoportretten van tulku's te zien in het Rotterdamse Witte de With Center for Contemporary Art. 'Ze vullen de gehele beschikbare ruimte.' Het tulku-project neemt haar hele bestaan in beslag. 'Eerst deed ik er nog projecten naast, maar dat werd te veel. Mijn man en ik wijden nu al onze tijd en aandacht aan dit project – voor de volle honderd procent.'

Annemarie Opmeer is hoofdredacteur van Down to Earth, *het opinieblad over milieu van* Milieudefensie, *en mediteert bij* Tegen de stroom in.

Tulkus 1880 – 2018

De tulkus's van Pivi (nu al 1000 stuks) zijn te zien van 24 januari tot 5 mei 2013 in het Rotterdamse Witte de With Center for Contemporary Art. Adres: Witte de Withstraat 50.
Geopend op dinsdag t/m zondag van 11.00 tot 18.00 uur.



Meer info: www.wdw.nl

BoeddhaMagazine mag tien duo-tickets weggeven voor de tulku-tentoonstelling van Paola Pivi! Wil jij ze winnen? Mail dan je naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl, o.v.v. 'Pivi'.



FRANK UYTTEBROECK OVER DE *KAKACUPAMASOETRA*

'HIERMEE MOETEN JULLIE BLIJVEN OEFENEN, ONZE GEESTEN MOETEN ONGERAAKT BLIJVEN'

In deze serie worden boeddhistische beoefenaars en leraren bevraagd over hun favoriete soetra's, koans, mantra's en andere teksten.

TEKST: MIRANDA KOFFIJBERG

'Nou, dit wordt een kort gesprek,' grapt Frank Uyttebroeck van de Rotterdamse sangha *Tegen de Stroom in*. 'Ik heb namelijk geen favoriete soetra.'
Gelukkig klapt hij zijn laptop open en verschijnt er een tekst uit de *Kakacupamasoetra*, ofwel *De gelijkenis van de zaag*. 'Afhankelijk van wat er speelt in mijn leven of in de sangha, is er een soetra die me bezighoudt,' zegt hij. *De gelijkenis van de zaag* kwam hij afgelopen zomer tegen bij de voorbereiding van een dhammatalk over gelijkmoedigheid (Pali: *upekkha*), voor een retraite die hij leidde met Vinny Ferraro, leraar van *Against the stream* in San Francisco.
Uyttebroeck leest soetra's altijd met de geuren, geluiden en kleuren van India in zijn hoofd, zoals het moet zijn geweest. 'Ik zie ook de Boeddha voor me in zijn ontwaakte vorm, maar dan niet als de heilige figuur zoals hij later is afgebeeld. Op veel afbeeldingen ziet hij er zo onberispelijk uit, om door een ringetje te halen, maar de man liep soms rond in lijkwaden! Naar onze maatstaven was het bepaald geen frisse bende om hem heen.'
De toon is gezet. Frank blijkt weinig op te hebben met heiligheid. Hij is blij in soetra's juist het menselijke van de Boeddha te vinden.

GENIEPIG

De gelijkenis van de zaag raakte Frank omdat hem heel helder werd wat een ongelooflijk goede leraar de Boeddha was. Die didactiek interesseert hem. 'Ik ben zelf op een pad dat naar leraarschap leidt. Althans, daar ziet het naar uit, je weet maar nooit. Wat me bij het lezen van deze soetra begon te dagen, was dat de Boeddha didactisch gezien vaak 'stiekem' te werk gaat. Ik zal de *Kakacupamasoetra* als voorbeeld nemen.
In deze soetra gaat het erover hoe snel we getriggerd raken door onze omgeving om boos te worden. De Boeddha vertelt over een monnik die veel optrekt met nonnen

en pissig wordt als mensen kwaadspreken over de nonnen. Niet verstandig, zegt de Boeddha, er zijn betere reacties mogelijk op negatieve opmerkingen.
Hij beschrijft vijf manieren waarop mensen tegen je kunnen spreken: op een gepast of ongepast tijdstip, eerlijk of oneerlijk, op ruwe of niet ruwe wijze, met goede of schadelijke intenties, uit liefdevolheid of haat. Laat je hierdoor niet beïnvloeden, is zijn advies, maar verblijf steeds in je geest met mededogen voor de ander. Tegen de monnik zegt hij: hiermee moet je blijven oefenen, je geest moet ongeraakt blijven.
Als je dat leest, denk je: ja, logisch verhaal, ik snap het. Maar dan ga je voorbij aan waar deze soetra werkelijk over gaat. Ik dacht zelf: wacht even, ik kan dit als fijn moreel verhaal lezen over hoe we altijd met mededogen moeten reageren, maar wat stáát er als Boeddha zegt dat we ons moeten trainen om onze geest onaangetast te houden?'

Over de soetra

De *Kakacupamasoetra* is de eerste soetra van de Tatiya-Vagga, het derde hoofdstuk van de Majjhima-Nikaya, de verzameling van middellange leerredes van de Boeddha. De titel, vertaald als 'De gelijkenis van de zaag', verwijst naar het voorbeeld aan het eind van de soetra: stel dat bandieten alle ledematen van de monniken af zouden snijden, zelfs dán kunnen de monniken maar beter reageren met mededogen en vriendelijkheid, zo houdt de Boeddha hen voor. (*Majjhima-Nikaya deel 1*, p. 239-248)

DEURMAT

'De Boeddha beschrijft in het verhaal eerst een actie (wat mensen zeggen over de nonnen) en dan de reactie (de boosheid van de monnik) en analyseert wat de gevolgen van die reactie kunnen zijn. Wat die actie betreft, hebben we al onze aandacht nodig om te zien wat er gebeurt: hoe benadert iemand mij en hoe raakt mij dat? Zie ik wat de bron van de boosheid is? Blijf daar altijd met je kop bij, zegt de Boeddha, want dat zorgt dat er ruimte ontstaat voor twee dingen: je kunt wat op je afkomt veel minder persoonlijk nemen én je kunt zien hoe je kunt reageren op een manier die geen weerstand bij de ander oproept en nieuw lijden veroorzaakt. Boeddha's tegengif voor woede is altijd liefdevolle vriendelijkheid (Pali: *metta*). Iemand die boos tegen je doet, lijdt zelf. Dat lijden vraagt om ons mededogen (Pali: *karuna*). Het gevaar met *metta* en *karuna* is echter dat je al gauw een deurmat wordt, dat je over jezelf heen laat lopen. Als je met genoeg aandacht naar de situatie kijkt, creëer je echter ook ruimte voor *upekkha*, voor gelijkmoedigheid. En dat zorgt er nou precies voor dat je je niet hoeft te verbranden aan het lijden van de ander.
Je ziet wat er aan de hand is, maar weet dat je het lijden niet kunt veranderen. Ja, je kunt reageren vanuit *metta* of je kunt met je optreden een voorbeeld zijn voor de ander. Maar het feitelijke werk ligt bij de ander, dat *moet* diegene zelf doen. Gelijkmoedigheid weerhoudt je ervan om je voor duizend procent door al het lijden mee te laten slepen, en dat is maar goed ook – het leed in de wereld is immers oneindig.

STENEN IN DE VIJVER

'De lijn die de Boeddha hier volgt, vind je terug in de hele Pali-canon: waar zit het lijden, hoe kan ik lijden zien zonder er zelf aan te lijden, zonder lijden te veroorzaken en hoe los ik het op? De Boeddha drukt een hele analyse uit in één zin – 'Train je geest nou maar gewoon, dan wordt die niet zo geraakt'. Het is aan ons lezers om dat te zien. Dat noem ik stiekem en ik vind het ook fascinerend. Het zijn geen loze zinnen achterelkaar. We lezen er vaak overheen, omdat we het geduld niet hebben om stil te staan bij één zin, maar ik wil echt nagaan waarom de Boeddha dít zegt en niet iets anders.
Ik vind het belangrijk soetra's heel geduldig en receptief te lezen, ik wil stilstaan bij iedere zin, zodat ik geen dharma-lightverkoper word die zichzelf zomaar tot leraar verklaart. Die analytische manier van lezen, vervlochten met de gevoelsmatige leeservaring waar Nico Tydeman het in de vorige aflevering van deze rubriek over had, legt voor mij de volledige diepgang van de soetra's bloot.
Ik leer ook van deze soetra dat ik mensen wil prikkelen om zelf onderzoekend te lezen. Dat ze denken: 'shit, ik zag het niet, maar ik wil het wél kunnen zien', en dat ze de uitleg niet altijd zomaar bij een dharmaleraar halen. De Boeddha propageerde immers zelfonderzoek, zelfonderzoek en nog eens zelfonderzoek als dé manier om te ontwaken.
Tot slot leert de *Kakacupamasoetra* me dat deze stapsgewijze, ietwat sneaky manier van lesgeven, heel goed past bij hoe ik zelf leraar wil zijn. Als ik groepsgesprekken leid in de sangha, vertel ik niet: "je moet dit doen en dan dat". Ik gooi liever stenen in de vijver, met een zin of vraag waarvan mensen denken: "waar is dit voor nodig?" Het antwoord geef ik dan niet direct, want ik wil mensen uitdagen te reageren vanuit hun eigen ervaring. Daar gaat het namelijk over: wat kun jij met de dhamma in je eigen leven?'

NIKS HEILIGS AAN

'Ik vind het belangrijk dat we soetra's niet lezen alsof ze van een heilig wezen komen. Te vaak wordt er heilig gedaan over de Boeddha en de soetra's, en daar heb ik een probleem mee. Als één groep iets heilig verklaart, mogen anderen er plotseling niets meer over zeggen. Waarom niet? "Däárom niet!". Onze maatschappij laat duidelijk zien dat dat gevaarlijk is.
In mijn ogen moet de Boeddha een vurig man zijn geweest, anders hou je geen zeshonderd mensen aan je kont. Er zijn zoveel soetra's waar hij onderhuids lacht of een beetje pissig lijkt. In deze soetra gaat de Boeddha zelf ook even uit zijn plaat omdat hij zijn monniken alles drie keer moet uitleggen. Dat vind ik geweldig om te lezen. Het brengt de soetra echt tot leven.'

Frank Uyttebroeck is *meditation and dharma facilitator* van de Nederlandse sangha *Tegen de stroom in*. Hij studeert hiervoor bij Noah Levine in Los Angeles. Hij werkt ook als persoonlijk raadgever, stervensbegeleider, meditatieleraar en spreker.

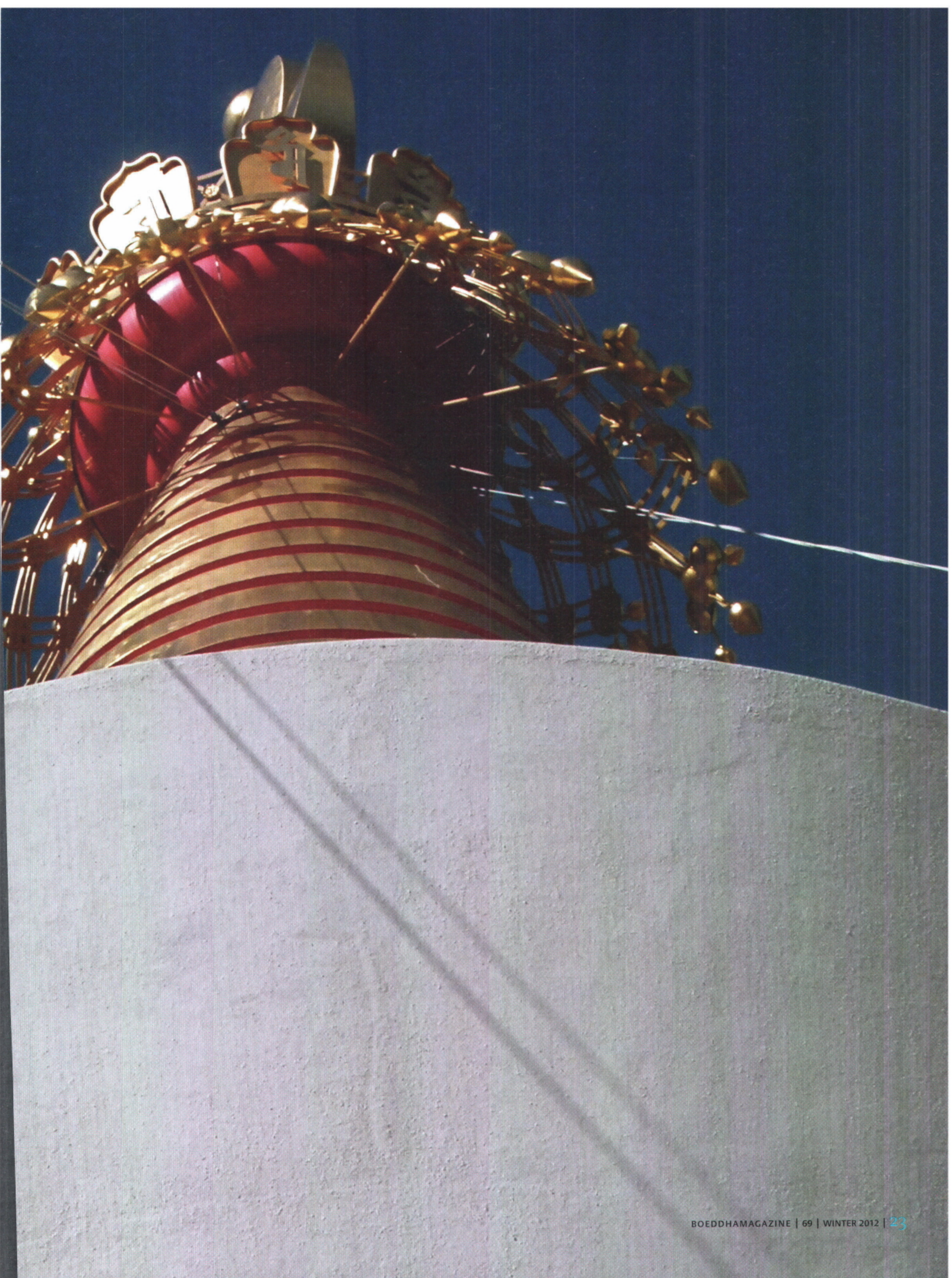

www.tegendestroomin.com

***Miranda Koffijberg** is freelancemedewerkster van BoeddhaMagazine.*

"Ontwaken is niet een doel, een concept of iets dat bereikt moet worden. Het is een metamorfose. Een rups verandert niet in een vlinder door alleen maar te denken: als ik een vlinder was dan had ik vleugels en voelsprieten. De rups moet bereid zijn volledig in de transformatie te verdwijnen. Zodra de prachtige vlinder zijn vleugels spreidt is van de rups geen spoor meer te vinden..."

— Alejandro Jodorowsky

FOTO: HÉLEN A. VINK



SPOOR VAN ONTWAKEN



Pelgrimeren is *hot*. Honderdduizenden mensen lopen jaarlijks naar Santiago en overal ter wereld herleven oude pelgrimspaden. Maarten Olthof (56) herontdekte de oudste pelgrimsroute in Azië, die voert langs de vier meest betekenisvolle plaatsen voor het boeddhisme. Nu, zo'n tien jaar na zijn terugkeer, blikt hij terug op de voettocht van zo'n duizend kilometer en de momenten van ontwaken die hij tijdens het lopen ervoer.

TEKST: LIEKE MEERTENS, FOTO'S: LAB LAMBRIEX

'Ineens sta ik oog in oog met een woest uitziende Indiase man, die als een waanzinnige tegen me tekeer gaat. Zojuist genoot ik in het Indiase dorpje Jethian nog van het uitzicht op waterpartijen, rijstvelden, palmbomen en groene heuvels. Maar nu staren de ogen van deze woesteling me verwilderd aan, terwijl zijn drankadem mijn neus binnendringt. Op mijn *kurta*, een ruim zittend Indiaas hemd, verschijnt de ene rode spetter na de andere uit de briesende mond van deze razende dorpeling, wiens speeksel door pruimtabak rood gekleurd is.
Verschrikt kijk ik om me heen, in de hoop dat de dorpsbewoners die op een afstandje toekijken me te hulp zullen schieten. Maar ze wachten – armen over elkaar – zwijgend en benieuwd af, alsof ze hopen op een potje knokken tussen deze vreemdeling en de dorpsgek. De dronkenman, onafgebroken in het Bihari tierend, is me nu tot op een duimbreed genaderd. Dan ineens resoneert het in mijn hoofd: "Maarten, ga zonder angst!"'

GEEN VREES, GEWOON GAAN

'Ga zonder angst: het zijn de woorden van Tatsuma Sato, een Japanse monnik die ik aan het begin van mijn pelgri-



mage heb ontmoet. "Wanneer jij bang bent, zul je anderen angst aanjagen," had de monnik eraan toegevoegd. Bij de herinnering aan deze wijsheid voel ik hoe ik erbij sta: ik heb mijn armen verkrampt over elkaar geslagen en doe mijn best de blik van de man te ontwijken. Nu pas besef ik: met mijn angstige houding versterk ik deze akelige situatie alleen maar. Daarop spreid ik mijn armen, en span ik me in de dronkenman vriendelijk aan te kijken. Ik spreek hem in het Nederlands toe en gebaar dat ik er graag langs wil. "Beste man, ik begrijp niets van wat je allemaal zegt, want ik spreek geen Bihari. En jij snapt mij vast ook niet. Maar als je nou een beetje opzij gaat, kan ik erdoor!" probeer ik. Het lukt. Hoewel de man blijft razen, stapt hij opzij, waarna ik hem kan passeren.'
'Een prachtig moment was het,' herinnert Maarten Olthof zich. 'Geen vrees tonen en gewoon gaan. Tatsumo gaf mij een waardevol advies voor het leven. Met angsten heeft iedere mens met regelmaat te kampen. Sta je aan het begin van een uitdagende onderneming, dan overvalt je soms de angstige gedachte dat je te nietig bent en zult falen. Je vreest zo vaak ten onrechte dat je iets niet kunt. Het beste is vaak gewoon te beginnen – met de onversaagdheid van een krijger!'

2500 JAAR GELEDEN AL ONTWAAKT

Maarten zit aan een houten tafel in zijn bovenwoning, uitkijkend over een Utrechtse gracht. Een rustige plek, midden in de stad waar hij al sinds zijn negentiende woont. Her en der staan boeddhistische beeldjes en centraal in de kamer prijkt zijn wandelstok, die hij speciaal voor zijn pelgrimage heeft laten maken. Maartens roodmetalen brilletje contrasteert met een grijs sikje pal onder zijn onderlip. Zijn woorden golven bedachtzaam en bescheiden uit zijn mond. Soms valt er een stilte, waarin hij zijn antwoorden even overdenkt.
De vlam van het boeddhisme sloeg op Maarten over toen hij in de jaren tachtig en negentig als ontwikkelaar en begeleider van reizen naar Nepal en India werd uitgezonden. 'Daar kwam ik te weten dat een wijze al 2500 jaar geleden scherp had opgemerkt dat alles met elkaar samenhangt en van elkaar afhankelijk is. Juist dat concept had ik geleerd tijdens mijn studie ecologie, een discipline die toen nog fonkelnieuw was. Het fascineerde mij daar in Nepal dat iemand al zo lang geleden tot die slotsom was gekomen door goed te observeren en helder te denken.'
Tijdens een van zijn reizen liep Maarten langs de oever van de rivier nabij Bodhgaya, de plek waar de Boeddha de staat van verlichting bereikte. Op die dag besloot hij de oudste pelgrimsroute in Azië te gaan lopen, een pad dat al eeuwen geleden in vergetelheid is geraakt. De route voert langs vier plaatsen die de Boeddha als voornaamste heeft aangemerkt: Lumbini, zijn geboorteplaats, Bodhgaya, de plaats van zijn verlichting, Sarnath, de plaats waar de Boeddha zijn eerste leerrede gaf, en ten slotte Kushinagar, de plaats waar de Boeddha stierf ofwel ontsliep.

WAT IS GEBOORTE? WAT IS ONTWAKEN?

'Waarom zei de Boeddha juist dat je deze vier plaatsen moet bezoeken? Dat was een belangrijke vraag voor mij, aan het begin van mijn verkenning,' vertelt Olthof. 'Nu, achteraf, is het diep tot mij doorgedrongen wat het belang ervan is. Van "geboorte" ga je naar "inzicht", naar "wijsheid" en "compassie" en uiteindelijk naar "overlijden". Je volgt als het ware het leven van Siddhartha. Tegelijkertijd ga je beseffen: dit gaat over mijn eigen leven. Je maakt een reis door het menselijke bestaan, met al zijn mogelijkheden en zijn beperkingen. Bij elk van deze plaatsen sta je stil bij vragen als: wat is geboorte? Wat is ontwaken? Deze vragen zingen vervolgens rond in je lichaam en je geest, tijdens al de vele honderden kilometers die je aflegt.'
Natuurlijk kun je ook thuis aan de keukentafel daarover filosoferen, geeft hij toe. 'Alleen, waarom gaf de Boeddha de raad "ga op weg"? De waarde van pelgrimage is dat je voor enige tijd de waan van de dag achter je laat. E-mail, *Twitter*, *Facebook*: die drukte gaat maar door. Mensen worden er helemaal gek van. Toch heb je in onze samenleving niet zoveel keus, dus je gaat erin mee. Met een pelgrimstocht doe je een stap terug. Je verlaat voor korte tijd de alledaagse werkelijkheid.'

LEZERSGESCHENK



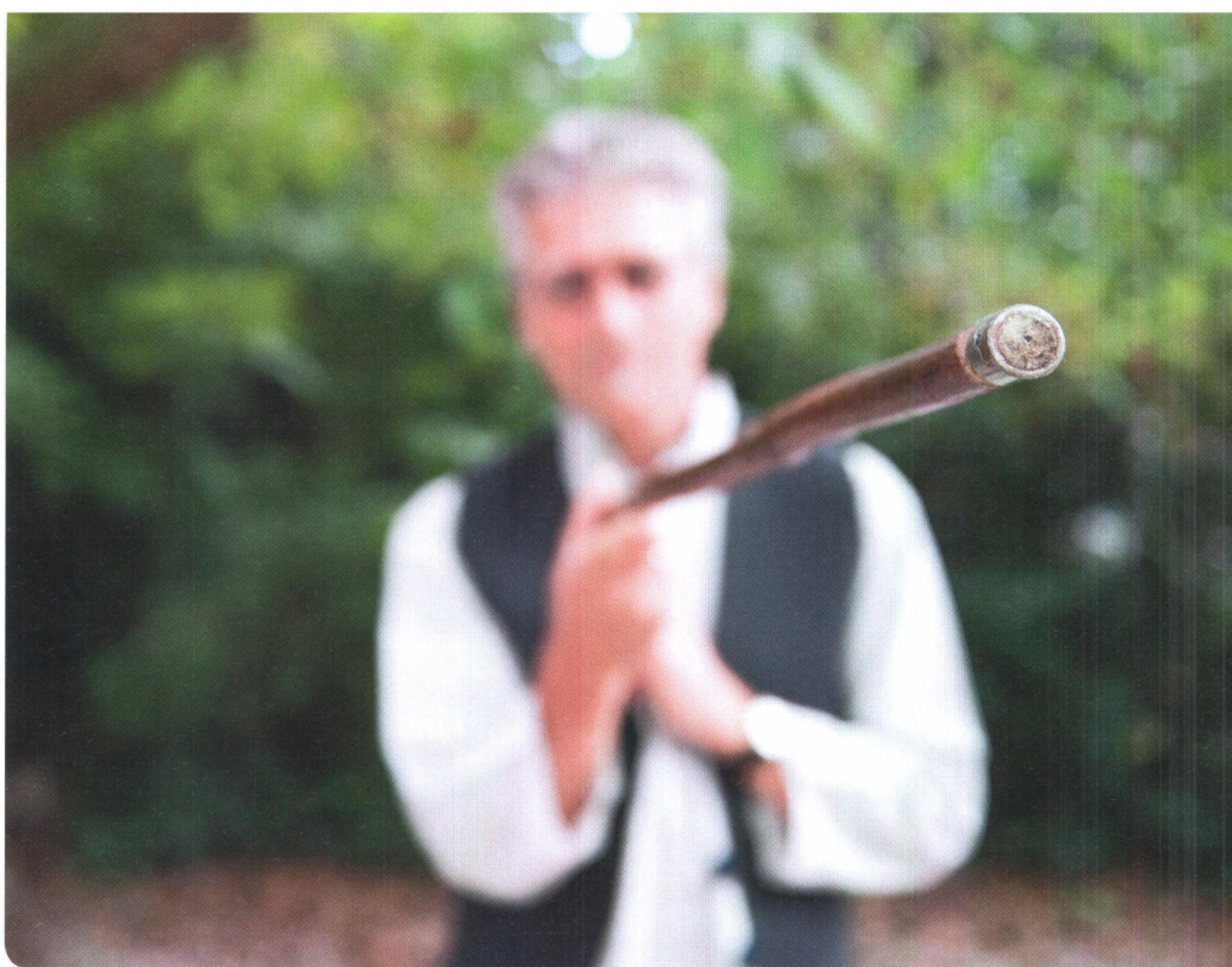
Maarten Olthof
Lopen in het voetspoor van de Boeddha

Maarten schreef het boek *Lopen in het voetspoor van de Boeddha*, waarin hij zijn pelgrimstocht op literaire wijze heeft beschreven. Het boek bevat foto's, soetra's en verzamelingen van boeddhistische teksten en werd genomineerd voor 'Het beste spirituele boek van 2011'.

***BOEDDHAMAGAZINE* MAG 2 EXEMPLAREN VERLOTEN VAN *LOPEN IN HET VOETSPOOR VAN DE BOEDDHA*.**

Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl onder vermelding van 'voetspoor'.

Met dank aan uitgeverij Ten Have, www.uitgeverijtenhave.nl



GEEN GOOGLE MAPS

De boeddhistische pelgrimstocht werd eeuwenlang door miljoenen pelgrims afgelegd – totdat het boeddhisme rond het jaar 1200 uit India verdween en ook deze route in de vergetelheid raakte. De enige reisverslagen waar Maarten de hand op kon leggen, waren opgesteld door twee Chinese monniken die de reis rond het jaar 600 hadden ondernomen. Het viel niet mee bruikbaar kaartmateriaal te vinden, want iets als *Google Maps* bestond nog niet. Toch bleef hij vasthouden aan zijn voornemen, ondanks de nodige tegenslagen die hem te wachten stonden. Zo kreeg zijn partner Arnoud enkele maanden voor de vertrekdatum een hartaanval en keek zijn moeder de dood kort in de ogen. Dit alles maakte dat zijn reis werd uitgesteld, maar niet afgelast.

'Liever had ik drie maanden rustig de tijd gehad voor het afleggen van de duizend kilometers. Nu wachtte ik tot zowel Arnoud als mijn moeder uit het ziekenhuis ontslagen werd.' Amper zes weken reistijd bleven over, een fikse tegenvaller. Toch besefte Maarten toen – en dat bevestigt hij nu – dat het niet zo erg is dat het zo is gelopen. 'Dit alles hoort bij ons bestaan. Er gebeurt altijd van alles wat we niet gepland hebben. Daar moeten we het mee doen.'

HET LOOPT ZOALS HET LOOPT

Niet alleen de voorbereiding, maar ook de tocht zelf vergde voortdurend aanpassen en afwachten wat er op het pad zou komen. Nooit wist Maarten of hij de volgende dag een slaapplek zou vinden en een maaltijd zou krijgen van gastvrije Indiërs. Een goede les in aanvaarden hoe de dag verloopt. 'In Nederland lukt mij dit nu ook gemakkelijker: de dag nemen zoals hij komt. Op het moment dat mijn plannen in de war lijken te worden geschopt, laat ik de gedachte opkomen: deze dag is zo. Punt. Ook al wil ik het niet, deze dag moet blijkbaar zo zijn.' Hij vergelijkt deze aanvaarding met momenten van meditatie: 'Je kunt op zoek gaan naar die zogeheten piekervaringen, maar bij een volgende meditatie heb je misschien het idee dat die is mislukt. Je kunt het ook

'DE BOEDDHA KAN OPNIEUW GEBOREN WORDEN, ELKE KEER WEER'

> ‘DOOR EEN PELGRIMSTOCHT TE ONDERNEMEN DOE JE EEN STAP TERUG. JE KOMT EVEN BUITEN JE EIGEN WERKELIJKHEID TE STAAN’

gewoon ervaren zoals het is. De ene keer zit je in concentratie, de andere keer zit je te knikkebollen en weer een andere keer betrap je jezelf erop dat je een boodschappenlijstje aan het maken bent. Alles loopt zoals het loopt.

ZIGZAGGEN TUSSEN DE DROLLEN

Maarten nam die woorden letterlijk in Azië. De hele pelgrimsroute wilde hij stap voor stap afleggen. ‘Zo is het in de geschiedenis gegaan en zo wilde ik het ook nu doen. Wanneer je dag in dag uit loopt, kom je in een soort meditatieve *flow*, waarbij je soms als het ware ervaart in de omgeving op te lossen. Dat overkomt je niet zo makkelijk tijdens een korte wandeling. Ik herinner mij een moment waarbij ik langs de rivier de Ganges liep en mijmerde: laat mij maar lopen, ik hoef helemaal niks anders, elke dag gewoon lopen. Het was een moment van intense verbondenheid met de omgeving.’ Niet dat India alleen maar mooi is, benadrukt hij. ‘Op het platteland poept men er vaak langs de weg, dus ik zigzagde soms wel tussen de mensendrollen.’

Tijdens een van de wandeltochten kwam ook de herinnering bovendrijven aan de eerste keer dat hij zo’n moment van volledige verbondenheid met het universum had ervaren – en wel als achttienjarige scholier. Liftend was hij naar Griekenland gereisd. Daar, slapend op een strand onder een hemel vol vallende sterren, was het idee in hem opgekomen: de wereld is één groot huis, waar we met zijn allen in wonen.

HET UNIVERSUM LIGT OP JE BORD

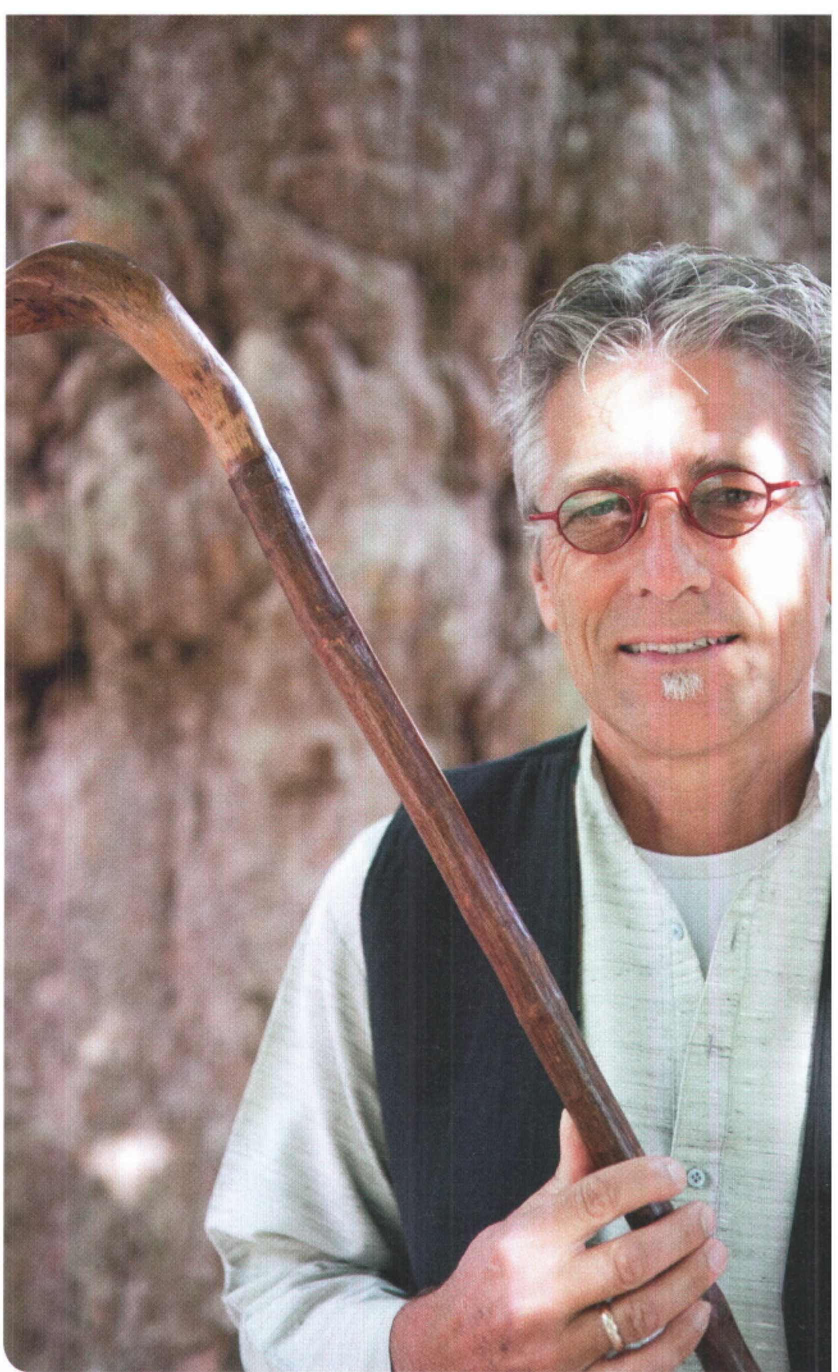
Maarten benadrukt hoe je in het dagelijkse leven steun kunt ondervinden van herinneringen aan dit soort ervaringen. 'Elke dag opnieuw kun je vaststellen hoe alles samenhangt. Dat is niet altijd even gemakkelijk, want de realiteit is dat je vaak wordt geabsorbeerd door alledaagse beslommeringen: iemand doet moeilijk, de zaken gaan slecht. Dan is het de kunst toch te zien hoe je je inzichten en je wijsheid in je dagelijkse bestaan kunt invlechten.

Zo sta ik elke dag even stil bij het eten dat op mijn bord ligt. Welke weg heeft mijn voedsel naar mij afgelegd? Het was er niet geweest zonder de zon, het water, de aarde, de boer of boerin, de winkelier. Voor het vervoer ervan is benzine nodig geweest, de tussenhandelaren hebben kleding gedragen, die er niet was geweest zonder het werk van weer anderen. Die keten is haast oneindig lang! Laat je je gedachten daarover gaan, dan gaat het je bijna duizelen. In feite ligt het hele universum voor je op je bord. Dit geeft mij een immens gevoel van dankbaarheid.'

IEDEREEN STAAT MET LEGE HANDEN

Kushinagar, waar de Boeddha stierf, was de laatste van de vier boeddhistische pelgrimsplaatsen die Maarten tijdens zijn voettocht aandeed. 'In de "Tempel van het grote heengaan", de Mahaparanirvanastoepa, zat ik in een rustig hoekje in kleermakerszit, omgeven door groepjes van monniken en overige pelgrims. Er hing een sfeer van toewijding, versterkt door de geur van wierook. In meditatie richtte ik mij op het zes meter lange beeld van de liggende Boeddha midden in de tempelruimte. Net als ik leken velen om mij heen geraakt door de wetenschap dat de Boeddha daar zo'n 2500 jaar geleden is overleden. Tegelijkertijd herinnert de pelgrimsplaats Kushinagar zijn bezoekers ook aan de dierbaren die ieder van hen heeft verloren. Kushinagar is de pelgrimsplaats van het einde.'

Maarten las hier de soetra "De grote leerrede over het cultiveren van de aandacht". De Boeddha spoort daarin zijn monniken aan op hun eigen einde te contempleren. 'Deze soetra beschrijft in detail wat na de dood met je lichaam zal gebeuren. Het vlees zal gaan rotten, het wordt blauw, gaat stinken, valt van de botten, het kraakbeen verkruimelt. Alles wordt precies onder woorden gebracht en elke keer zegt de Boeddha daarbij: "Dit lichaam van mij wacht eenzelfde lot, het zal net zo worden, het kan dit lot niet ontlopen." Het was confronterend op juist deze plaats de soetra te lezen. Het gaf mij een diep besef van vergankelijkheid. Ik ervoer een immens verdriet en een diepe compassie voor alle mensen. Iedereen staat uiteindelijk met lege handen. Dat is een van de waardevolle lessen die deze voettocht mij heeft opgeleverd.'



ELK MOMENT OPNIEUW ONTWAKEN

Eveneens in Kushinagar beleefde Maarten een ander inzicht. 'Deze pelgrimsplaats herinnert je aan het verlies van je dierbaren. Tegelijkertijd leert hij je te zien hoe zij voortleven: in anderen en ook in de wereld om ons heen. Die alomtegenwoordigheid zal later ook voor jezelf gelden. Door inzicht op te doen, kunnen we de boeddhanatuur in onszelf tot ontwikkeling brengen en het ontwaken zelf ervaren. De Boeddha is dan wel ontslapen in Kushinagar, maar hij kan opnieuw geboren worden. Elke keer weer.'

Lieke Meertens *is freelance journalist en schrijft onder andere over persoonlijke groei, psychologie en spiritualiteit. Ze mediteert op regelmatige basis.*



Blijf zitten waar je

Elke dag mediteren: lukt jou dat? Het is lang niet gemakkelijk om dagelijks tijd en zin te maken om op dat kussen te gaan zitten. Hans Wanningen, schrijver en coach bij Zen.nl, geeft je een steuntje in de rug met twaalf praktische tips.

Over de vruchten van meditatie hoeven we het eigenlijk niet te hebben. Iedereen die regelmatig op een meditatiekussen zit, is ermee bekend, en ook wetenschappers bevestigen het keer op keer: mediteren is een verbluffend eenvoudig en effectief instrument om je gezonder en gelukkiger te voelen, om beter te presteren en meer verbinding te ervaren met jezelf en anderen. Elke dag mediteren is zodoende misschien wel het mooiste cadeau dat je jezelf kunnen geven. Maar… wie zit er elke dag? Het is zeker niet eenvoudig om dagelijks de discipline op te brengen om te gaan zitten. Hoe zorg je ervoor dat je ritme en regelmaat in het mediteren krijgt – en houdt?
De twaalf tips die volgen, hebben mij veel geholpen in mijn eigen meditatiepraktijk. De meeste ervan komen niet van mij, maar van zenmeesters als Thich Nhat Hanh of, in Nederland, Rients Ritskes. Daarnaast heb ik dankbaar gebruik gemaakt van actuele wetenschappelijke inzichten van vooraanstaande psychologen als Roy Baumeister. Het zijn twaalf *tips*, zeker geen geboden; het is aan jou om te bepalen of je er wat aan hebt.

1 BOUW HET OP

Loop niet te hard van stapel, en bouw je meditatie geleidelijk op. Stel realistische doelen. Begin bijvoorbeeld met om de andere dag 7 minuten op het kussen te zitten, en bouw dit in de weken daarna langzaam uit tot dagelijks 15 of 20 minuten. Als je in het begin overdreven vaak of lang mediteert, of daar steeds grote moeite bij ervaart, loop je het risico jezelf te ontmoedigen. Vervolgens is het slechts een kwestie van tijd voordat je de discipline niet meer zult kunnen opbrengen en het meditatiekussen aan de wilgen hangt.

2 PROBEER NIET ALLES TEGELIJK

Misschien ken je het wel: de goede voornemens-koorts. Je neemt je voor om alles over een andere boeg te gooien, en, nu echt, heel gezond te gaan leven. Je gaat mediteren, afvallen, hardlopen, stoppen met roken – en dat allemaal van de een op de andere dag. Zo neem je al gauw te veel hooi op de vork. Ik spreek als ervaringsdeskundige; meer dan eens ben ik geveld door een overdaad aan goede voornemens. Te veel doelen lopen elkaar al snel voor de voeten. Als je niet uitkijkt blijken je doelen in de praktijk tamelijk tegenstrijdig; bijvoorbeeld als je er meer wil zijn voor je vrienden, maar ook meer avonden rustig thuis wil doorbrengen. Met te veel doelen bereik je vaak eerder het tegendeel van wat je wil. Handiger is het om, bijvoorbeeld, eerst geleidelijk aan te gaan mediteren totdat dit een vertrouwde en gewaardeerde gewoonte wordt; en dan pas een ander belangrijk doel aan te pakken.

3 KIES EEN VASTE TIJD

Sinds enkele jaren bespaar ik mezelf de worsteling om keer op keer te wikken en te wegen of ik ga zitten, en wanneer. Ik zit op vaste tijdstippen, net zoals ik op gezette momenten ontbijt, een douche neem of mijn tanden poets. Door elke dag op hetzelfde tijdstip te mediteren, wordt het een vanzelfsprekend ritueel dat je gewoon uitvoert zonder er onnodig veel mentale of emotionele energie aan te verspillen.

4 MAAK EEN VASTE PLEK

Als je steeds weer opnieuw moet bedenken waar je gaat zitten en je plekje keer op keer opnieuw moet inrichten, maak je het jezelf onnodig moeilijk. Richt daarom een vaste meditatieplek in, die rust uitstraalt en die je uitnodigt om te gaan zitten. Zelf heb ik een sfeervol stekje voor mezelf gemaakt, waar ik tevreden en zonder gedoe kan neervlijen op mijn kussen.

5 DOE HET SAMEN

Nergens staat dat meditatie een soloproject moet zijn. Aan een goede meditatieleraar kun je veel hebben. Hij of zij kan je inspireren en motiveren, is een vraagbaak en geeft mede richting aan je persoonlijke ontwikkeling. Je discipline zal er wel bij varen. Hetzelfde geldt voor een meditatiegroep, waarbij je wekelijks samen met anderen zit.

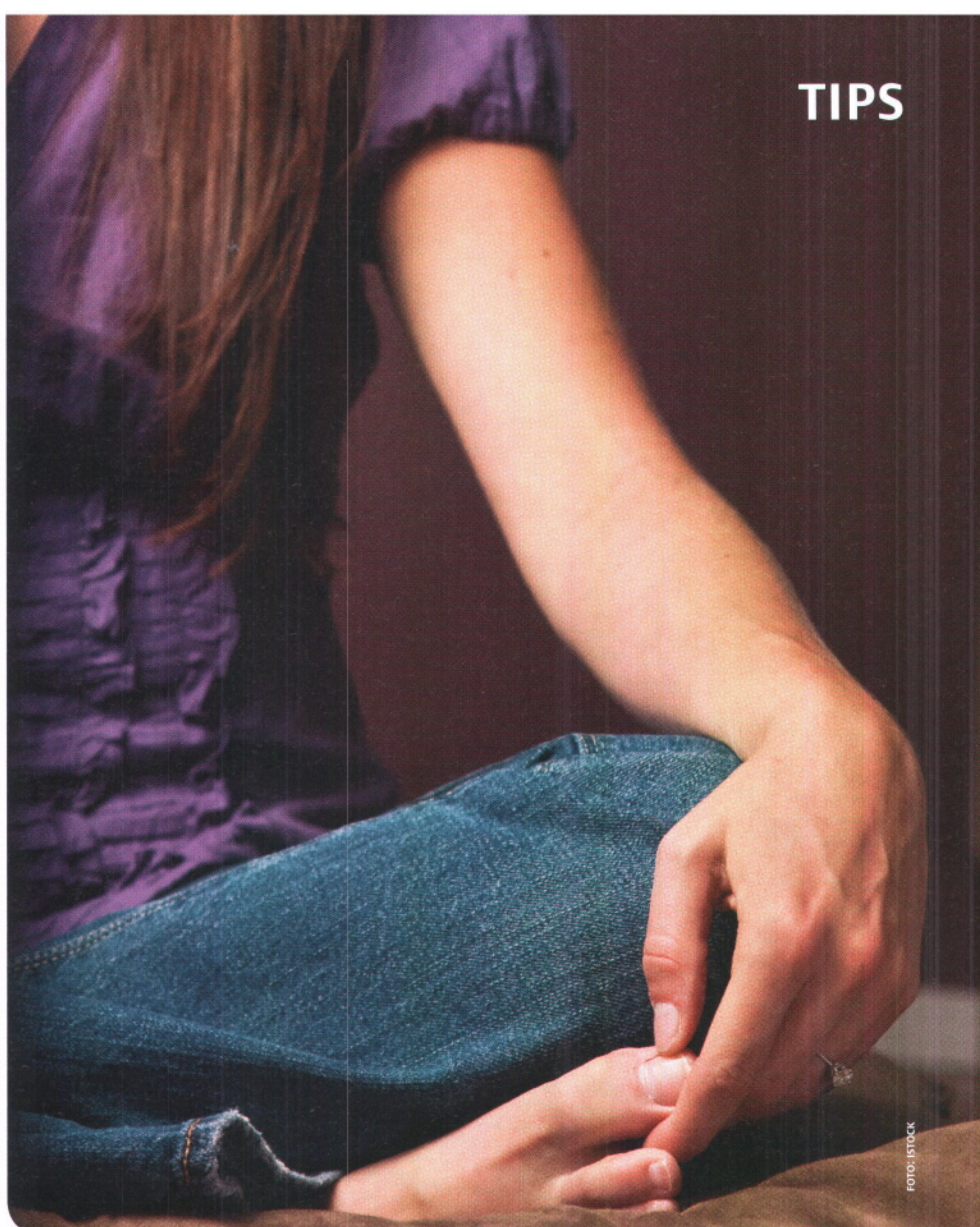
6 HOUD DE VRUCHTEN VOOR OGEN

Zelf schrijf ik bij wijze van geheugensteuntje geregeld op welke positieve effecten mijn beoefening heeft op mij en mijn omgeving. Telkens als ik die lijst bekijk en aanvul, merk ik dat mijn motivatie en enthousiasme weer wat hoger opflakkert. Ook is het heel zinnig om het langetermijndoel voor ogen te houden. Voor mij persoonlijk geldt: ik oefen niet om even wat beter in mijn vel te zitten, nee, ik oefen om me structureel goed te voelen. Dat is een streven dat voor mij zeer de moeite waard is.

7 BESEF: NO PAIN, NO GAIN

Dat klinkt misschien wat cru, maar het is daarom niet minder waar. Zonder inzet

zit...



komt zelden iets van waarde tot stand. Mediteren is een kunst, kunst vergt training en training vergt tijd en moeite. Laat het belang van toewijding en discipline tot je doordringen.

8 BENUT JE WEERSTAND

In mijn eigen meditatiepraktijk heb ik veel plezier van de volgende 'truc'. Als ik merk dat er weerstand in me opkomt, vlak voordat ik wil gaan mediteren, dan wacht ik niet totdat ze me boven het hoofd groeit – ik ga meteen zitten. Daarmee gebruik ik de weerstand in mijn voordeel. Het is voor mij in feite een soort startsein om te gaan mediteren. Zo is weerstand niet langer een geduchte tegenstander, maar juist een bondgenoot in de beoefening.

9 HOUD JE WILSKRACHT IN VORM

Eet gezond en bijtijds en zorg voor voldoende lichaamsbeweging en slaap. Dit lijkt misschien niet direct met mediteren te maken te hebben, maar dat doet het wel. Discipline in je beoefening komt namelijk onmogelijk van de grond zonder een gezonde dosis wilskracht. Wilskracht is als spierkracht: het is eindig en neemt af bij te intensief en/of langdurig gebruik. Houd je wilsenergie dus op peil, gewoonweg door genoeg en gezond te eten en te drinken, voldoende te bewegen en op tijd rust te nemen. En ga je toch een keer over de schreef, geef jezelf vooral niet op de kop. Jezelf op de huid zitten kost immers minstens net zoveel energie als een avondje doorzakken. Een slimmere en gezondere strategie is: nieuwe ronde, nieuwe kansen.

10 MEDITEER

Meer discipline om te mediteren ontwikkel je ook door... jawel: te mediteren. Je wilskracht en discipline vergroten, doe je nu eenmaal het effectiefst met zelfopgelegde inspanningen waarbij je a) uit je comfortzone komt, b) inschat dat je het aankunt en c) weet dat je er na afloop baat bij zult hebben. Meditatie is een ideale oefening hiervoor. Daar komt bij dat een toename in je wilskracht en discipline doorwerkt op alle levensterreinen. En als je dit bewust registreert, motiveer je jezelf nog eens extra. Meditatie is als een kruisbestuiving op een veld met duizend bloemen.

11 BEDENK DAT JE TIJD BESPAART

Als je 's ochtends mediteert, ga je de rest van de dag doelgerichter en effectiever te werk. Mediteer ik eens een week wat minder regelmatig, dan moet ik dat altijd – lichtjes beteuterd – vaststellen. Er komt dan duidelijk minder uit mijn handen en de dingen gaan me minder voortvarend af. Meditatietijd is dus zeker geen weggooide tijd. Integendeel: de tijd die je in meditatie investeert, win je dubbel en dwars terug.

12 BELOON JEZELF

Mediteren is op zichzelf al heel lonend, dat kwam hiervoor al ter sprake. Maar als beginnend beoefenaar mag je je best een beloning in het vooruitzicht stellen om jezelf extra te motiveren. Bijvoorbeeld een restaurant- of saunabezoek na een week van dagelijks toegewijd mediteren (maar bedenk vooral je eigen beloningen, het is *jouw* feestje). Zie die leuke extra's als een soort zwembandjes: ze helpen je vooruit totdat je de slag te pakken hebt. Discipline is geen straf, zeker niet als je je ervoor beloont!

ONTWAKEN, WAAROM ZOU JE?

TEKST: RITA SCHROËN, FOTO'S: LAB LAMBRIEX

Ontwaken: is dat niet waarvoor we het allemaal doen, waarvoor we telkens weer de moeite nemen om op dat kussen te gaan zitten? Maar wat ís ontwaken eigenlijk? En waarom zouden we het willen? Een leraar en twee beoefenaars geven hun visie.



'Toen de Boeddha voor het eerst in zijn leven geconfronteerd werd met het lijden van anderen voelde hij een grote verontrusting. Hij besefte dat er zoiets bestond als vergankelijkheid, en dat niet alleen: hij besefte dat deze vergankelijkheid niet alleen anderen betrof, maar ook hemzelf.

Zoals we weten bracht dit besef een drastische ommekeer in zijn leven teweeg. In een poging het lijden te overstijgen, ging hij in de leer bij de grootste yogi's van die tijd. Hij deed de meest krankzinnige verstervingsoefeningen, zoals een jaar lang op één been staan. Door zijn lichaam tot op het bot te disciplineren probeerde hij als het ware het vergankelijke uit zijn vlees te zuiveren.

Hij hield het zes jaar vol, tot het moment dat hij op sterven na dood was. Hij ging toen bij de rivier zitten om zich te wassen en wat te eten, kwam op krachten en besefte dat zijn onderneming was mislukt. Zes jaar lang had hij alles gegeven, hij had gevochten met zichzelf op leven en dood, maar het was hem niet gelukt de vergankelijkheid uit te bannen. Op dát moment gaf hij de strijd op en begon aan de zeven dagen van meditatie die tot zijn ontwaken zouden leiden. Tot dat moment had hij vooral geprobeerd om het leven niet te laten binnenkomen. Pas toen hij de strijd opgaf, ontving hij zijn leven zoals het was.

De meeste mensen die voor het eerst meedoen in de zengroepen waar ik onderricht geef, volgen hetzelfde pad als de Boeddha aanvankelijk deed. Ze komen binnen als een krijger. Vaak zijn ze op de een of andere manier geconfronteerd met lijden en zoeken ze een manier om daar zo snel mogelijk vanaf te komen. Als ze bang zijn, moet die angst met wortel en tak worden uitgeroeid. Dat ze met mediteren precies het tegenovergestelde zullen bereiken, realiseren ze zich op dat moment nog niet. Wie zijn hart daadwerkelijk opent, kan het lijden en het ongemak van anderen niet meer buitensluiten. Feitelijk maken ze met meditatie de wond dus juist groter. Maar dat vertelt niemand erbij in de introductiecursus.

Het is mijn ervaring dat men onaangename gevoelens heel lang kan buitensluiten. Sommige mensen zitten al tien jaar dagelijks op een kussen en zijn alleen maar bezig die gevoelens buiten de deur te houden. Ik vergelijk het wel eens met de situatie waarin je bij je eigen voordeur staat. Je schreeuwt naar allerlei gevoelens dat ze níét welkom zijn op je feestje. Angst, wanhoop, depressie, pijn; ze mogen niet naar binnen! Dan kijk je over je schouder en ziet tot je grote schrik dat al die ongenode gasten al lang en breed in je woonkamer zitten, dat ze van je whisky drinken en je hapjes opeten.

Dus, wat doe je als je het koud krijgt bij die deur? Je gaat op de bank zitten, tussen angst en depressie en wanhoop in. Je wordt wakker voor de werkelijkheid zoals die is en voor alles wat jij zelf hebt gecreëerd om die werkelijkheid buiten de deur te houden. Op dát moment begin je te ontwaken.

Interessant is ook de vraag: waarom slaan we op de vlucht bij pijn? Waarom trekken we onze strijdkleren aan en gaan we mediteren om iets uit te sluiten? Het antwoord daarop: omdat íéts in ons al wakker is. Iemand die niets voelt, hoeft ook niet op de vlucht te slaan. Juist omdat we boeddha's zijn, omdat we van nature wakker zijn, nemen we die eigenaardige beslissing om te vluchten.

Als je 's avonds naar het journaal kijkt en je ziet Syrië in



'Wie zijn hart opent, kan het lijden en het ongemak van anderen niet meer buitensluiten'

brand staan, dan weet iets in jou dat dit onderdeel is van jouw leven. Je voelt ergens diep van binnen dat het lijden van die mensen daar, jouw lijden is. Tegelijkertijd wil je daar niet aan, dus schakel je snel over naar een quiz op een ander net. Maar dat gevoel, die unheimlichkeit, blijft. Dat is het wakkere in ons. Als we daar echt voor gaan leven, als we dat bewustzijn dat ons is gegeven ten diepste kunnen ontvangen, worden we wakker voor wie we werkelijk zijn.

Wie hoopt op een uitweg uit het lijden, zal ontwaken dan ook als een teleurstelling ervaren. De weg naar ontwaken is er niet een van uitsluiten, maar van omarmen. Het is niet een weg van strijden en te boven komen, maar van ten onder gaan, mislukken en daar vrede mee krijgen. Wat het je oplevert is dat je je leven ontvangt zoals het is. Dat is immers het enige wat je hebt. De rest bestaat uit dromen, illusies, verwachtingen, dat is niet echt. Wat kun je meer willen dan je leven leiden zoals het is?

Naarmate we meer vertrouwen krijgen in ons bestaan zoals het is, kunnen we dat bestaan meer toelaten. Ik heb er een grenzeloos vertrouwen in dat je op je pad krijgt wat je aankunt. In het begin van het proces krijg je kleine cadeautjes, bijvoorbeeld dat je lekkerder in je vel gaat zitten en meer rust ervaart door het mediteren. Hoe meer je je kunt ontspannen, hoe meer je je opent, hoe meer je kunt hebben. En dan kom je op het punt dat je niet alleen je eigen leven draagt, maar dat van alle levende wezens. Dat is het ideaal van bodhisattva. Dat is de reden dat we willen ontwaken.'

Maurice Knegtel (49) is zenleraar en priester in de *soto*-zentraditie van Genpo Roshi. Hij is getrouwd en heeft twee kinderen.

Van 23 tot 27 januari 2013 geeft Maurice een retraite in Eerbeek. Voor meer informatie: www.izen.nl onder Izen Intensiv.

'Toen ik begon met mediteren was ik vooral bezig het fysiek vol te houden. Ik ging 's ochtends zitten met een klokje en vond vijf minuten al heel wat, dan keek ik steeds met één oog of het al tijd was. Ook mijn gedachten observeren vond ik vreselijk moeilijk, maar ik hield vol omdat ik verwachtte dat er iets heel bijzonders stond te gebeuren.
Je zou kunnen zeggen dat lijden de reden was dat ik begon met mediteren en me ging interesseren voor het boeddhisme. Niet dat er een groot drama in mijn leven was, maar ik had het gevoel dat er iets niet klopte. Ik wilde antwoord krijgen op de vraag wat het leven inhield, wat het doel was van mijn leven. Ik dacht: er moet een manier zijn, er moet iets zijn wat ik kan doen waardoor mijn leven fundamenteel verandert. De fantasieën die ik daarover had, waren achteraf gezien vrij dramatisch en naïef. Ik hoopte echt op een openbaring die me zou wijzen op het doel in mijn leven, me een beter mens zou maken. Alles zou helder worden, mijn leven zou één grote flow zijn.
Dat die openbaring uitbleef, was absoluut een teleurstelling. Maar tegelijkertijd gebeurden er wel andere dingen waardoor mijn motivatie om te blijven mediteren werd aangewakkerd. Geen dramatische dingen, maar kleine momenten waarop mijn meditatie plotseling dieper werd. Openingen waarin ik me enorm vredig voelde en een bijna lichamelijk gevoel van verbinding ervoer. Ik zou het geen ontwaken durven noemen. Ik weet eigenlijk ook niet zo goed wat ik me daarbij moet voorstellen. Dat beeld wordt steeds minder helder. Wat ik me er vroeger bij voorstelde, dat alles in mijn leven dan vanzelfsprekend zou zijn, dat denk ik nu niet meer. En als het wel zo is, dan ben ik er heel ver vandaan.
De reden dat ik altijd ben doorgegaan met mediteren, is dat ik nog steeds wil weten wat het leven is. De motivatie is dus nog dezelfde als toen ik begon, alleen de verwachtingen zijn anders. Ik denk niet meer dat bij ontwaken je leven veel makkelijker wordt, of dat ongeluk en pijn verdwijnen, of dat alles helder wordt (hoewel dat laatste nog steeds een groot verlangen van mij is). Ik denk dat het bij mensen hoort om een medicijn tegen pijn te zoeken. Door die pijn ging ik ergens naar op zoek en die zoektocht heeft me veel opgeleverd. Als ik vroeger verwarring, ongemak of verdriet voelde, dacht ik dat ik iets fout deed. Nu weet ik dat het niet betekent dat er iets aan mijn leven ontbreekt. Het zou fijn zijn dat het daardoor ook makkelijker was om mee te maken, minder pijnlijk, maar daarin heb ik nog een lange weg te gaan.
Als me van tevoren was verteld dat er geen openbaring op mijn pad zou komen, was ik waarschijnlijk nog steeds begonnen met mediteren. Ik heb in de loop der jaren veel mensen ontmoet die al lange tijd mediteren en zij hebben bepaalde eigenschappen die me aanspreken. Een bepaald soort vrede, maar niet op de manier dat ze altijd rustig zijn. Meer een wijze vrede. Dat motiveert mij ook om door te gaan.
Ik ben erg nieuwsgierig hoe het verder gaat met mij. Ja daar heb ik wel verwachtingen van, maar niet zoals vroeger. Ik ben nu minder gehecht aan mijn verwachtingen.'

Ola Ostaszewska (41) is jurist, getrouwd en heeft twee kinderen. Ze begon vijftien jaar geleden met mediteren. Sinds een paar jaar is ze *shoken*-student in de zentraditie.



'Alles zou helder worden, mijn leven zou één grote flow zijn'



'Het was voor mij ondenkbaar dat ik ooit gelukkig zou zijn'

'Zo'n twee weken nadat ik door mijn beste vriendin was geïntroduceerd in het nichiren-boeddhisme had ik een bijzondere ervaring. Ik had in de weken daarvoor netjes elke ochtend en avond het Nam Myo Renge Kyo gechant ('Ik wijd me toe aan de mystieke wet van de Lotus Soetra') en dat voelde goed. Op een ochtend, terwijl ik aan het chanten was, verbreedde mijn blikveld zich. Het leek alsof er meer licht binnenkwam, ik zag kleuren helderder en alles voelde veel lichter. Het was alsof er een enorme last van mijn schouders viel. Ik plofte neer op bed en voelde me meer ontspannen dan ik me in jaren had gevoeld. Of ik op dat moment ontwaakte, dat weet ik niet. Ik kan eigenlijk niet zo veel met dat woord. Wel denk ik dat op dat moment het zaadje van mijn geloof werd geplant.

De reden dat ik begon met chanten, was dat ik leed. Onzekerheid is altijd een groot thema geweest in mijn leven. Ik had een groot minderwaardigheidscomplex waardoor ik erg onzeker was in vriendschappen en relaties. Toen ik samen met een vriendin begon met chanten, was het voor mij ondenkbaar dat ik ooit gelukkig zou zijn. Dat ik het toch deed was puur uit vertrouwen in die vriendin. Nu, vijf jaar later, is het Nichiren boeddhisme in alle aspecten van mijn leven terug te vinden. Het is ongelooflijk hoe het mijn leven heeft veranderd.

Ik denk dat ieder mens zijn lijden probeert op te lossen. Het verlangen om gelukkig te zijn, zit in ons allemaal. Maar geluk komt niet vanzelf, je moet er dagelijks voor vechten. Dit gevecht heeft mijn leven zo veel groter gemaakt. Ik heb geleerd mijn lijden en het verlangen naar geluk te gebruiken als brandstof om mijn leven te veranderen. Binnen het boeddhisme worden moeilijke momenten, bijvoorbeeld als je ziek wordt of liefdesverdriet hebt, gezien als een springplank naar geluk. Het is je kans om negatieve karma om te draaien en iets fundamenteel aan je leven te veranderen. Een obstakel of probleem is dus eigenlijk een reden om iemand te feliciteren met deze geweldige mogelijkheid.

Ik heb dat zelf ervaren toen mijn relatie uitging, een jaar geleden. Ik voelde toen heel veel pijn. We hadden de beslissing samen genomen maar mijn ex kreeg meteen een nieuwe vriendin. Zij raakte bovendien bevriend met mijn vrienden waardoor ik voortdurend met mijn pijn werd geconfronteerd. Er was geen ontkomen aan en ik wist dat ik er iets mee moest. Ik wist ook dat ik mezelf niet klein wilde maken, door bijvoorbeeld te zeggen dat ik voorlopig niet meer met die vriendengroep kon omgaan. Ook wilde ik niet verbitterd raken. Dus ben ik gaan chanten met het verlangen om niet meer te hoeven lijden onder de pijn die ik voelde.

Juist omdat die pijn zó hevig was, kwam er een grote vechtlust in mij vrij. Ik besefte dat alleen ik mijn lijden kon oplossen. Ik kreeg ook het inzicht dat ik vrij was om hen hun geluk te gunnen. Er is een ongelimiteerde hoeveelheid geluk in de wereld, dus als zij gelukkig zijn, betekent dat niet dat ik ongelukkig moet zijn. Ik kon hen beide omarmen als twee mensen die het verdienen gelukkig te zijn. Daarvoor heb ik gechant en het maakte mij heel gelukkig dat ik dat kon.

Een paar maanden later kwam de overwinning. Terwijl ik voor de eerste keer uit eten ging met mijn ex-vriend werd duidelijk hoeveel respect en waardering hij en zijn nieuwe vriendin voor mij hadden. Voor mij was dit een bewijs dat ik iets voor mezelf had veranderd en dat ik hen had geraakt. Ik besefte me dat zij juist een beschermende functie had in mijn leven, omdat ik door haar zeker wist dat mijn ex en ik nooit meer bij elkaar zouden komen. Mijn pijn had zich omgezet in dankbaarheid. Zulke leermomenten laten zien dat je lijden kunt gebruiken om je leven te vergroten.

Sinds een jaar zit ik een soort flow. Ik merk dat ik nu na vijf jaar beoefenen steeds bewuster stappen kan nemen die bijdragen aan mijn geluk. En ik besef dat dit geluk samenhangt met het geluk van anderen. Alles wat ik meemaak, ieder klein stapje dat ik neem, waardeer ik. Zelfs als ik de was doe, terwijl ik er eigenlijk geen zin in heb, waardeer ik dat in mezelf. Maar ook als ik moeite heb met het oplossen van een groter probleem waardeer ik iedere stap. Dat geeft me veel energie. Dat proces van waarde creëren in de kleinste dingen vind ik te gek. Die groeipijnen die ik voel, ik begin ze echt leuk te vinden.

Cindy Pols (28) is kunsthistoricus. Ze maakt educatieve programma's en geeft rondleidingen aan kinderen in musea. Sinds vijf jaar beoefent ze het nichiren-boeddhisme.

Rita Schroën *is freelance journalist en bladenmaker.*

JONGE MONNIK TO

Het klooster in: de meeste Nederlandse jongeren moeten er niet aan denken! Zo niet Sander Harteveld (1983). Het verlangen naar een leven in een kloostergemeenschap bleef terugkeren. Nu is het zover. Sander vertrekt naar *Plum Village* in Frankrijk en wordt monnik.



TEKST EN FOTO: NYNKE SIETSMA

Hij moest naar het klooster toe groeien, zegt hij. Zes jaar geleden kwam Sander Hartveld in aanraking met het werk van de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh, 'en toen was het alsof de puzzel in elkaar werd gelegd'. Op fundamentele vragen die Sander zichzelf stelde – wat doe ik hier op deze planeet, hoe kan ik een tevreden mens worden – had Thich Nhat Hanh passende antwoorden. En na een vijfdaagse zenretraite in Arnhem werd het de geboren Haarlemmer duidelijk: hij wilde het klooster in. Het idee moest wel een tijd rijpen. Dat hij het nu écht gaat doen, voelt alsof hij is ontwaakt uit een droom.

RADICALE BREUK

Sander oogt ontspannen – dat is wel vaker zo, de laatste tijd. Hij lijkt een transformatie door te maken: zijn manier van praten wordt trager, de blik in zijn ogen aandachtiger. Het besluit monnik te willen worden heeft hem lichter gemaakt (hij heeft zijn kantoor leeggehaald en bijna al zijn spullen weggegeven, verkocht of weggegooid) maar de weg naar het klooster is evengoed niet eenvoudig. Het is nogal wat om een fleurig en druk leven gevuld met werk, leeftijdsgenoten, vrienden en familie te ver-

'HET IS EEN AVONTUUR, MAAR NIET ZOALS STARWARS OF MCGYVER'



ruilen voor een monnikspij en een bedelkom.
'Het is een radicale breuk, dat klopt. Maar het gaat mij erom wat werkelijk belangrijk is in het leven. Voor mij is dat leven met een open geest en open zintuigen. Ik denk dat te bereiken door monnik te worden. Ik merkte dat, als ik weer een retraite had gedaan, mijn geest en zintuigen zich openden als een parachute. Het is heerlijk als je dan ook nog in de natuur bent met vredelievende mensen die op een geweldloze manier met elkaar omgaan. En dat kan in *Plum Village*.' De beslissing om monnik te worden geeft hem niet het gevoel op weg te zijn naar een groot ontwaken. 'Ontwaken is de weg', zegt hij gedecideerd.

KANTOORBOEDDHA

Tot voor kort had Hartveld een eigen bedrijf in een kantoor in Haarlem dat hij deelde met een twintigtal andere creatieve zelfstandigen. Zijn collega's, door wie hij grappend 'de kantoorboeddha' werd genoemd, waren niet erg verrast toen hij vertelde dat het écht zover was, dat hij zijn bureau op zou geven en naar Frankrijk zou vertrekken om het klooster in te gaan. Vragen hadden ze wel. Met name: is het kloosterleven een vlucht?
'Het is geen paniek of wegrennen. Toen ik een paar jaar geleden twee maanden in een kloosterretraite had gezeten wilde ik het liefst meteen blijven. Als ik tóén monnik was geworden, dan was het een vlucht geweest. Ik had meer zelfvertrouwen nodig. Dat kreeg ik door een eigen bedrijf te starten. Ondernemen was voor mij de weg om uiteindelijk monnik te worden.'
Zijn eigen bedrijf noemt hij geen falen maar ook zeker geen succes. 'Ik kreeg een steeds grotere weerstand om mijzelf verder te pushen. Een onderneming is net een ballon die je opblaast. Ze groeit pas als jij er iets in stopt. Dat leverde mij geestelijk weinig op. Het is ook niet óf ondernemen óf monnik worden. Er zijn meerdere wegen. Mijn weg is dat ik wil meehelpen die gemeenschap in *Plum Village* draaiende te houden. Ik wil leren leven als een monnik omdat die een contemplatief en weloverwogen leven leidt. Dan ben ik echt deelnemer en niet slechts een tandwieltje in het systeem. En als ik uiteindelijk mensen kan leren hoe zij in harmonie met zichzelf kunnen leven, dan heeft mijn monnikenbestaan waarde.'

AFKICKEN

Vrouwen en mannen wonen gescheiden in *Plum Village*. De monniken en zusters leiden een celibatair leven. 'Ik denk dat de liefde in een gemeenschap onvoorwaardelijker is dan liefde tussen twee personen. Een gemeenschap heeft meer veerkracht. Als iemand eruit stapt, is de gemeenschap er nog steeds.
En seks, tja. Ik denk niet dat ik seks hoef te missen. Maar het gaat niet om seksualiteit, het gaat om intimiteit. Dat is ook een vorm van diepe verbondenheid. Ik zal geen vrouw aanraken, maar ik kan wel de hand van een monnik vasthouden en zo diepe vriendschap voelen.'
Wel wordt het afkicken van een leven met veel prikkels. 'Elke dag mediteren is best lekker en leuk maar na twee maanden gaat het even behoorlijk zinloos voelen. Dat weet ik uit ervaring. Dan wil ik waarschijnlijk een uitdaging, een project, prikkels. Ik heb al besloten dat ik – mocht ik heimwee krijgen tot aan de straatstenen van Haarlem toe – er eerst veertig dagen overheen laat gaan voordat ik besluit weg te gaan. Maar voor nu heb ik vooral zin in het avontuur. Het is geen *McGyver*- of *StarWars*-avontuur maar een realistisch avontuur.'

Over Plum Village

Plum Village is een boeddhistische kloostergemeenschap in de Franse Dordogne, opgericht door Thich Nhat Hanh, de bekende zenleraar, schrijver, dichter en vredesactivist uit Vietnam. Thich Nhat Than moest zijn land in de jaren zestig verlaten omdat het communistische systeem hem beschouwde als klassenvijand – dat terwijl zijn opgerichte *School for Youth Social Service* gebombardeerde dorpen weer hielp opbouwen.
In 1982 richtte hij *Plum Village* op. De kloostergemeenschap bestaat uit zeven vestigingen, *hamlets* genoemd, in verschillende dorpjes. Er zijn *hamlets* voor vrouwen en mannen. Leken die willen leren mediteren kunnen ook in *Plum Village* terecht. Engels, Frans en Vietnamees zijn de hoofdtalen. *Plum Village* trekt duizenden bezoekers per jaar.

Wordt vervolgd: Nynke volgt Sander in zijn weg naar het monnikenbestaan en zal hem volgend jaar opzoeken.

***Nynke Sietsma** is freelance journalist en mediteert onregelmatig – het liefst buiten.*

ONTWAAKTE OPVATTINGEN:



FOTO: HELEN K. VINK

Wat is nou eigenlijk de ontwaakte staat die de Boeddha bereikte onder zijn alom bekende boom? En, belangrijker nog: hoe komen we daar? Verschillende boeddhistische stromingen bieden uiteenlopende antwoorden op deze wezenlijke vragen. In dit stuk: de visie van Gil Fronsdal (theravada) en Roko Sherry Chayat (zen). Kijk en vergelijk.

Wat is de visie van het boeddhisme op ontwaken? Dat is een vraag die niet te beantwoorden is: dé visie van het boeddhisme bestaat namelijk niet. Na de dood van de Boeddha heeft de dharma zich verspreid vanuit India naar de rest van Azië. De verschillende boeddhistische stromingen die daarbij zijn ontstaan, hebben een heel andere kijk op fundamentele kwesties zoals karma, wedergeboorte en dus ook ontwaken.
In een poging om de aanzienlijke verschillen binnen de 'boeddhismen' duidelijk te maken, bekeek het Amerikaanse blad *Tricycle* het concept *nirvana* vanuit twee stromingen. Theravadaleraar Gil Fronsdal vergelijkt ontwaken met het ontzilten van een glas zeewater: het zoete water is er wel, maar het verwijderen van het zout – onze waanideeën – is een langdurig proces, dat telkens opnieuw onze toewijding vraagt. Het essay van zenmeester Sherry Roko Chayat vertelt een ander verhaal: we zijn verlicht 'op dit exacte moment, op deze plek; we zijn "helemaal klaar" zoals we zijn.' De verschillen spreken voor zich.

Gil Fronsdal: 'Wát ontwaken is, is niet belangrijk.'

In het theravadaboeddhisme is *nibbana* het ultieme goede nieuws: het betekent volledige bevrijding. Natuurlijk zijn mensen benieuwd naar de aard van *nibbana*, maar vanuit het theravadastandpunt is het veel belangrijker om te weten *hoe* een persoon transformeert bij het bereiken van nibbana, dan *wat* het precies is.

Als iemand dorst heeft, is het niet relevant welke scheikundige eigenschappen water heeft, maar wel dat het de dorst lest. Dat geldt ook voor iemand die lijdt: het is niet belangrijk wat de exacte aard van *nibbana* is, maar wel dat het bereiken ervan het lijden stopt. *Nirvana* (Sanskriet) of *nibbana* (Pali, de taal van de eerste boeddhistische teksten) betekent letterlijk 'uitdoven' of 'afkoelen'. Toegepast op de geest, verwijst deze term naar het uitdoven van het vuur van hebzucht, haat en waanzin, de drie bronnen van lijden. De keuze van de Boeddha voor deze term is nauw verbonden aan de beelden die hij gebruikt in zijn bekende *Vuurrede*. Hierin zei hij: 'Alles staat in brand; de ogen staan in brand; het zicht staat in brand; de visuele perceptie staat in brand...; de oren staan in brand...; de neus staat in brand...; de tong staat in brand...; het lichaam staat in brand...; de geest staat in brand... Ze branden met hebzucht, haat en waanzin' (uit de *Mahavagga* van de theravada *Vinaya*).
In de taal van de Boeddha is het woord voor brandstof hetzelfde als dat voor vastklampen: *upadana*. De Boeddha begreep dat lijden uit vastklampen ontspringt, en er ook door wordt aangewakkerd. Haal je de brandstof weg, dan dooft het lijden uit. Als we beseffen hoe subtiel en diep het vastklampen in onze geest geworteld is, gaan we de verfrissend koele en vredige kwaliteit van de *nibbana*-geest pas echt waarderen.

DE VUIST VAN DE GEEST

Nibbana betekent het einde van *samsara*. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is *nibbana* noch *samsara* een plek. Bij het behalen van *nibbana* ontsnappen we niet van de ene plek naar de andere. Voor de Boeddha is *samsara* het proces waarbij vasthouden lijden veroorzaakt, hetgeen dan weer tot meer vasthouden leidt. Hij begreep dat dit proces, dat zichzelf leven na leven in stand houdt, de brandstof is voor wedergeboorte, net zoals het vuur van een brandend huis naar het volgende huis wordt gedragen door de wind. *Nibbana* is wat er ontstaat wanneer we het vasthouden aan hebzucht, haat en waanzin stoppen. Sommige nieuwere boeddhistische tradities stellen *nibbana* en *samsara* aan elkaar gelijk. Deze tradities interpreteren deze begrippen waarschijnlijk heel anders dan de oudste boeddhistische traditie. In de lessen van de theravada kan *samsara* nooit *nibbana* zijn, net zoals een gebalde vuist geen open hand kan zijn, en het vasthouden van een gloeiend kooltje niet hetzelfde kan zijn als loslaten.

KIJK EN VERGELIJK

VRIJ VAN VASTHOUDEN

De Boeddha had behoorlijk positieve associaties bij *nibbana* – het staat immers synoniem voor de ultieme vrijheid en ontwaken. Andere synoniemen die hij voor deze staat gebruikte, waren 'het gelukzalige, het veilige, het pure, het eiland, het toevluchtsoord, de haven, de schuilplaats, het ultieme.'

Andere, iets ingewikkeldere synoniemen die hij gebruikte waren bijvoorbeeld 'het vormeloze, het tijdloze, het doodsloze, het gezichtsloze'. Deze synoniemen verwijzen ernaar dat *nibbana* niet iets is dat gemaakt, gevormd of besloten kan worden. Het is niet een 'bestaansgrond' waaruit het vergankelijke ontstaat. Hoewel er wel een bewustzijn is (gezichtsloos, oneindig en helder) dat geassocieerd wordt met *nibbana*, is dit niet afhankelijk van de geconditioneerde wereld, noch produceert het de geconditioneerde wereld. Het is eerder een bewustzijnsdimensie die volledig losstaat van de omstandigheden in de wereld of iemands persoonlijke leven. Omdat *nibbana* nergens van afhankelijk is, worden mensen die deze staat volledig bereikt hebben 'ongevestigd' genoemd. Met andere woorden: ze zijn vrij van iedere vorm van vasthouden die hun bewustzijn zou kunnen beperken tot een bepaald punt in ruimte of tijd.

VERFRISSENDE DUIK

Het ervaren van *nibbana* is als het nemen van een duik in een verfrissend meertje. Nemen we een korte duik, dan worden een beetje opgefrist. Blijven we wat langer in het water, dan voelen we ons grondig verkwikt. Zelfs die eerste, snelle duik in *nibbana* biedt ons een krachtige blik op de mogelijkheid van een groot geluk, van grote vrijheid en vrede die niet afhankelijk zijn van wereldse omstandigheden. Zolang we geloven dat geluk alleen gevonden kan worden onder de juiste omstandigheden, is het logisch om aan die omstandigheden vast te klampen – zelfs al weten we maar al te goed dat alle geconditioneerde fenomenen veranderlijk zijn. Maar als we het alternatief direct en intuïtief kunnen ervaren, die wordt de betovering die ons vasthouden voedt meteen een heel stuk minder sterk. De functie van het bereiken van *nibbana* is het verminderen en uiteindelijk helemaal beëindigen van al het vasthouden. In het theravadaboeddhisme heeft de wens om *nibbana* te bereiken een speciale plek. Op het moment dat die wens vervuld wordt, verdwijnt ze als vanzelf. De geest klampt zich nergens meer aan vast, zelfs niet aan *nibbana* zelf. Het bewandelen van het pad naar de volledige beëindiging van vasthouden en lijden is het meest bewonderenswaardige dat iemand kan doen. Het opent de vuist van de geest, en zorgt ervoor dat we de wereld met schenkende handen tegemoet kunnen treden.

> 'DE GEEST KLAMPT ZICH NERGENS MEER AAN VAST, ZELFS NIET AAN HET ONTWAKEN'

Gil Fronsdal beoefent zen en vipassana sinds 1975 en promoveerde in *Buddhist Studies* aan de *Stanford University*. Hij is hoofdleraar aan het *Insight Meditation Center* in Redwood City, California.

Roko Sherry Chayat: 'Je bént er al.'

Wat is verlichting? Wat heeft de jonge prins van het Shakya-volk bereikt waardoor hij de Boeddha werd genoemd; de ontwaakte?

Onze gebruikelijke manier van communiceren – logisch en conceptueel – is niet geschikt om de essentie van deze ervaring van de Boeddha over te brengen. Het is een ervaring die zich niet beperkt tot een gebeurtenis in het verleden, die niet aan een of ander historisch figuur toebehoort; het is een ervaring die wij zélf moeten ontdekken. Verlichting is geen ding, geen omstandigheid, geen gebeurtenis, geen doel, geen prestatie. Het onbegrensde kan niet gedefinieerd worden. Toch is 'wat is verlichting?' een brandende vraag voor boeddhisten.

Zelfs als we het eigenlijk niet durven te vragen, willen we diep van binnen toch weten wat we nou eigenlijk beoefenen. Maar in wezen beoefenen we al verlichting! Er is altijd al verlichting, precies hier! Er is geen enkele kloof tussen dat wat wij ervaren als ons afgescheiden en lastige 'ik' en onze boeddhanatuur. Maar totdat we deze waarheid werkelijk ervaren, blijft er altijd een klein stemmetje dat vraagt: 'Waarom?' 'Hoezo?' We willen een antwoord, we willen toegang tot de inzichten van een ander, we willen de geruststelling dat wat we doen, ergens op slaat. Het antwoord van een goede leraar haalt ons echter gegarandeerd onderuit en dwarsboomt die hebberige zoektocht naar iets dat buiten onszelf ligt.

WAT IS BOEDDHA?

Iemand vroeg Unmon Bunen, de grote leider van de T'ang-dynastie: 'Wat is boeddha?' Unmon antwoordde: 'strontveegstok' Een moderner antwoord werd gegeven door mijn dharma-grootvader, Soen Nakagawa Roshi: 'Een stuk wc-papier.' Dat lijkt misschien blasfemisch: hoe kun je boeddha nou vergelijken met iets waarmee je je kont afveegt? En inderdaad, als we de boeddhanatuur beschouwen als iets heiligs, iets dat tegenover al het andere, het wereldse staat, dan klinkt het natuurlijk blasfemisch. Gezien vanuit de verlichting, is het echter juist het onderscheid tussen het heilige en het wereldse dat blasfemisch is. Dit is precies de dualistische instelling die de illusie creëert van een afgescheiden zelf en die ons tot lijden veroordeelt.



In de *Mahaparinirvanasoetra* leert Shakyamuni Boeddha ons: 'Alle levende wezens zijn boeddhanatuur'. Of zoals zenmeester Dogen het formuleert: 'Alles wat bestaat, zonder enige uitzondering, is niks anders dan boeddhanatuur.' Strontveegstok, wc-papier, fluitende vogeltjes, auto's die voorbij rijden, mieren op de grond, jeuk aan je oor, slaperigheid – álles. Al wat bestaat is niks anders dan boedhanatuur. Wat zou er nog ontbreken?

INSTANT SUCCES

Zenmeester Rinzai zei: 'Volgers van het Pad, het is urgent en hoogst noodzakelijk dat jullie het ware inzicht bereiken.' En hij vervolgde: 'Maar streef er niet naar!' Maar hoe zit het dan met die urgente noodzaak om het inzicht te bereiken? Hoe kunnen we dat inzicht ervaren zonder ernaar te streven? Hoe kunnen we beseffen dat dit moment, exact zoals het nu is, niets tekort komt of teveel heeft – dat we al 'klaar' zijn zoals we zijn?

In de hoofdstuk over de boeddhanatuur in de *Shobogenzo*, schreef Dogen 'Het hele idee van de boeddhanatuur is dat iemands boeddhanatuur onvolmaakt is zolang diegene niet ontwaakt is; ze wordt enkel vervolmaakt op het moment dat diegene ontwaakt. De boeddhanatuur en ontwaken kunnen alleen simultaan plaatsvinden. Je moet dit principe diep aanboren in je concentratiemeditatie. Twintig à dertig jaar inspannende beoefening is hiervoor noodzakelijk.'

Dat spreekt ons niet zo aan. We zijn geen fan van het idee van jarenlange inspanning. Ondanks wat de Boeddha zei in de *Diamantsoetra* – 'Er is geen formule voor opperste verlichting' – hebben we behoefte aan een richtlijn, een schema, ja, een formule voor snel succes. We willen dát wat onze leraren hebben, en we willen dat ze het ons geven, nu meteen. En daarin zit 'm nou net het probleem, gecamoufleerd in ten minste twee kostuums: we denken dat er iets te behalen valt, en we denken dat het goed is om iets voor niks te krijgen – terwijl onze beoefening juist van ons verlangt dat we alles geven voor niks!

'WE WILLEN WAT ONZE LERAREN HEBBEN, EN WE WILLEN HET NÚ'

MOEITELOZE MOEITE

Eén van mijn favoriete uitspraken van Rinzai's leraar Obaku, is: 'Degenen die het Pad zoeken, moeten het abrupt als een messteek binnengaan. Er moet volledig begrip hiervan zijn, voordat ze kunnen binnentreden.' Elke *koan* (zentekst, *nvdr)* vraagt dit van ons: abrupt als een messteek binnentreden, alles geven voor niets, geen vooropgestelde ideeën hebben van wat er te bereiken of te verwerven valt, enkel gaan zitten en de ruimte leegmaken zodat de koan zichzelf kan openbaren in onszelf, door onszelf, als onszelf. Dit is moeiteloze moeite: moeilijk, want het gaat recht tegen al onze conditioneringen in; makkelijk, want het vereist niets meer dan totale overgave aan het ongelimiteerde, onbegrensde huidige moment. Hoe meer we op deze verstilde manier zitten, hoe zuiverder onze hart-geest wordt. Hetgeen we als obstakel zien, is juist de aanmoediging die we nodig hebben om ons open te stellen, om onvoorwaardelijk te geven, om zo vlug als een messteek binnen te treden in dat wat nooit verborgen was. Dat is koanbeoefening. We maken de ruimte leeg, en het Pad is overal duidelijk.

ZIT EN HOUD JE MOND

Wanneer we nergens meer soelaas vinden, nergens meer heen kunnen vluchten, ontdekken we een innerlijke motivatie, een sterke vastberadenheid: 'Ik ga zitten en houd mijn mond. Ik ben klaar met deze oneindige cyclus van verwarring en angst. Ik besluit om de heldere, ontwaakte geest van mijn boeddhanatuur binnen te gaan, zodat echte compassie kan groeien en op kan bloeien in mijn wezenlijke aard.' Motivatie is enorm belangrijk. Als we geen motivatie hebben, zullen we natuurlijk nooit daar gaan zitten; verveeld, geïrriteerd en gepijnigd. Met motivatie kunnen we ons leven toewijden: 'Ik ben hier, volledig aanwezig in het moment, en ik beloof volledig te ontwaken opdat alle wezens bevrijd mogen worden van lijden.' Zo simpel is het. Buig en beloof, van ganser harte, en zit. En dan, als we zijn binnengegaan, met de abruptheid van een messteek, kunnen we drinken van de verfrissende stroom van het 'onbegrensde nu'.

Roko Sherry Chayat is de abt van het *Zen Center of Syracuse*. Ze werkte mee aan de vertaling en bewerking van *Endless vow: the zen path of Soen Nakagawa* en is de bewerker van *Subtle sound: the zen teachings of Maurine Stuart*.

Nirvana, three takes, vertaald en ingekort door Francine Aarts. Met vriendelijke toestemming overgenomen uit *Tricycle*, herfst 2006.

***Francine Aarts** is freelancejournalist en -vertaler, en eindredacteur van BoeddhaMagazine.*

SHARON SALZBERG:



'ONTWAKEN? DAAR HEB IK HET ZELDEN OVER.'



TEKST: HILDE DEBACKER, FOTO: DARRYL NITKE

Met theoretische bespiegelingen heeft ze weinig op. Sharon Salzberg, inmiddels enorm populair als meditatielerares in de Verenigde Staten, is meer van het aardse, het praktische. 'Ontwaken zegt me weinig. Mijn eigen verlangen is eerder om me in dit leven te bevrijden van begeerte, haat en onwetendheid. En om gaandeweg op een diepgaande manier gelukkiger te worden.'

Wanneer Salzberg binnenkomt, valt vooral haar 'gewoonheid' op. Ik zit tussen tientallen anderen klaar in meditatiehouding in het New Yorkse *Tibet House*, een Tibetaans cultuurhuis gesticht op vraag van de Dalai Lama. Met een vriendelijke glimlach gaat ze zitten en luistert ze naar de inleider. Daarna breekt een nog bredere glimlach door en begint ze zonder veel omhaal haar onderricht voor die avond: helder en concreet, en doorspekt met verhalen en voorbeelden uit haar eigen leven.
Sharon Salzberg behoort absoluut tot mijn boeddhistische idolen. Haar werk *Liefdevolle vriendelijkheid* is al een hele tijd een van mijn lijfboeken – jaren zeulde ik het overal met me mee. Ondertussen is ze één van de bekendste Amerikaanse meditatie-leraren. Haar laatste boek *Radical happiness* stond een hele tijd in de bestsellerslijst van de *New York Times* en voor lezingen en retraites reist ze het hele land af. Nu ben ik in New York, en heb ik het voorrecht om haar te spreken over ontwaken, het thema van dit nummer van *BoeddhaMagazine*.

ADEMEN, IS DAT ALLES?!

Twee dagen na de bijeenkomst in het *Tibet House* ontmoet ik Sharon voor het interview bij haar appartement aan 5th Avenue. Ze begroet me hartelijk en troont me vervolgens mee naar de koffiebar op de hoek. Dat blijkt een New Yorkse vestiging van het (van oorsprong Belgische) *Pain Quotidien*; it's a small world after all! We nemen onze koffie mee naar haar appartement en beginnen ons gesprek. Hoewel ze mijn vragen heel vriendelijk beantwoordt, wordt al snel duidelijk dat in het verlangen naar ontwaken niet haar grootste motivatie ligt. Noch wordt ze warm van te theoretische vragen of bespiegelingen. Wat bracht haar dan wel op het boeddhistische pad?
'Als 17-jarige volgde ik een cursus boeddhistische filosofie aan de universiteit. Ik werd toen diep geraakt door het onderricht over de vier edele waarheden. Ik had een pijnlijke en traumatische jeugd achter de rug en kon de eerste edele waarheid – het leven is lijden – volmondig beamen. Het was een enorme opluchting dat de Boeddha de pijn van het leven zo duidelijk erkende. De tweede edele waarheid – dat begeerte en onwetendheid de diepste oorzaken van dit lijden zijn – kon ik toen nog niet ten volle vatten. Maar het waren vooral de derde en vierde waarheid – dat bevrijding van lijden mogelijk is en dat er een weg is die daartoe leidt – die mij voor het eerst in mijn leven de hoop gaven dat mijn lijden getransformeerd kon worden. Deze hoop op geluk bracht mij op het pad.'
Haar weg brengt haar al snel in India, waar ze zich – in het kader van een vrij in te vullen studiejaar op de universiteit – toelegt op boeddhistische meditatie. In Bodh Gaya volgt ze samen met tientallen andere westerlingen een tiendaagse meditatieretraite geleid door S.N. Goenka. 'Eerst

'ONTWAKEN VIND IK EEN PRACHTIG WOORD, MAAR IK GEBRUIK HET ZELDEN'

ervoer ik teleurstelling. Je ademhaling volgen, is dat nu alles, vroeg ik me af? Maar al snel beleefde ik tijdens de meditatie af en toe momenten van lichtheid en helderheid die nieuw voor me waren. Toch was de retraite ook heel zwaar, er kwamen heel wat pijnlijke en diep weggestopte emoties naar boven. Op een bepaald moment vroeg ik Goenka dan ook indringend: is er geen gemakkelijkere weg? Hij antwoordde heel ontwapenend: als ze er was, zou ik je haar gewezen hebben. Dus vatte ik moed en zo begon mijn levenslange toewijding aan het pad van de Boeddha...'

O JA, MEDITATIE

Wanneer ik vraag wat haar motiveerde om – na een viertal jaren van intensieve training in India – zelf meditatie-onderricht te gaan geven, antwoordt ze dat ze zich aanvankelijk zeker niet als een potentieel leraar zag. 'Tijdens mijn verblijf in India drukte Dipa-Ma, een van mijn leraren, me echter op het hart dat ik een goed leraar zou zijn omdat ik het lijden zelf zo goed kende. Dat heeft me diep geraakt. Ze vertelde me niet dat ik les moest geven omdat ik de geschriften zo goed kende of omdat ik zo ontwaakt was, maar omwille van mijn diepe kennis van het menselijk lijden.

Toen ik tijdens een kort bezoek aan de VS Joseph Goldstein bezocht, die meditatie onderrichtte aan de juist opgestarte Naropa Universiteit in Boulder, Colorado, vroeg hij me om samen met hem les te geven en ik stemde toe. Zo is het begonnen.

Mijn motivatie om te doceren heeft wel een verschuiving gekend in de veertig jaar dat ik les geef. Eerst vond ik het belangrijk om de methodes die ik geleerd had en waarvan ik de transformatieve kracht zelf ervaren had door te geven zodat zoveel mogelijk mensen er kennis mee konden maken. In die begintijd, midden jaren zeventig, was veel van dit onderricht – en vooral dat uit de theravadatraditie waarin ik opgeleid was – nog relatief nieuw in het Westen.

Nu gaandeweg zoveel boeddhistische methoden en praktijken hier gekend zijn, vind ik het vooral belangrijk om mensen te ondersteunen bij het ontwikkelen van een eigen meditatiepraktijk. Ik ontmoet zo vaak mensen die me vertellen "oh ja, meditatie, dat heb ik weleens geprobeerd maar het lukte me niet". Vooral deze mensen wil ik helderheid verschaffen over het verloop van het meditatieproces, met de hoop hen een vernieuwd vertrouwen te geven in hun eigen mogelijkheden.'

POINTS OF NO RETURN

Maar wat is nu Salzberg's visie op ontwaken? 'Ik vind 'ontwaken' een prachtige uitdrukking maar zelf gebruik ik hem zelden. Als ik het al over ontwaken heb, dan is het wanneer ik verwijs naar het verhaal over de Boeddha na zijn totale bevrijding. Mensen vroegen hem toen: "Wie ben jij? Een mens, een god, een *deva*?" Hij antwoordde dan: "Ik ben een ontwaakte."

De staat van ontwaken zelf zie ik als een continuüm. Je kunt verschillende gradaties van ontwaken beleven. Vaak geraken die ontwaakervaringen weer snel ondergesneeuwd. Toch vormen ze 'points of no return', bevrijdende inzichten die ons niet meer verlaten, ook al kunnen we ze in ons dagelijks leven nog niet elk moment waarmaken.'

Het is echter niet een totale bevrijding van alle lijden die Sharon motiveert, hoewel ze zeker meent dat we in dat proces van ontwaken van heel wat pijn verlost kunnen worden. Noch wordt ze voortgestuwd door het verlangen om de hele keten van geboorte en wedergeboorte te doorbreken. Daarvoor is haar insteek te aards en te praktisch. 'Over wat er na de dood gebeurt, kunnen we zo weinig zeggen. Verschillende leraren en tradities zeggen er zulke verschillende dingen over. En (*lachend*), een menselijke geboorte is toch niet zó erg? Mijn eigen verlangen is eerder om me in dit leven te bevrijden van begeerte, haat en onwetendheid. En om gaandeweg op een diepgaande manier gelukkiger te worden.'

RADICAAL GELUK

Het verlangen naar een diep innerlijk geluk is ook het thema van haar laatste boek *Radical happiness* – een handboek dat toegankelijk is voor een breed publiek, niet alleen voor boeddhisten of mensen die al langer meditatie beoefenen. 'Oh, je hebt dit boek in het 'Amerikaans' geschreven', was de reactie die ze kreeg van een vriend. Ze was hem toen bijgevallen: 'Dat was inderdaad de bedoeling'. Hoewel ze met *Radical happiness* dus een breed publiek beoogt en het geschreven is in de vorm van een vierweken-programma, werd het zeker geen oppervlakkig boek. Wat mij er het meeste in trof, is dat ze er liefdevolle vriendelijkheid in neerzet als de derde component van elke meditatiepraktijk, na concentratie en mindfulness. Meditatie op liefdevolle vriendelijkheid is daarmee niet alleen een meditatievorm die je al of niet kan beoefenen. Nee, liefdevolle vriendelijkheid wordt zo tot bestanddeel van élke meditatiepraktijk.

Ook in ons gesprek gaat ze dieper in op concentratie, mindfulness en liefdevolle vriendelijkheid als basis van meditatie. 'Concentratie gaat vooral om het trainen van wat Tsoknyi Rinpoche, een van mijn leraren, onze 'loslaatspier' noemt. Keer op keer worden we uitgenodigd om dat wat ons afleidt los te laten. Met mindfulness worden we ons bewust van de kloof tussen wat er wérkelijk van moment tot moment gebeurt en welke interpretatie of reactie we er vervolgens aan geven. Tot slot heeft liefdevolle vriendelijkheid tot doel om ons globale verhaal over de wer-

'TOCH ZIJN ONTWAAKERVARINGEN POINTS OF NO RETURN'

kelijkheid diepgaand te veranderen. Onze primaire reflexen worden vaak ingegeven door angst en afgescheidenheid. Het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid kan ons helpen om te leven vanuit verbondenheid en onderlinge afhankelijkheid. Met deze verandering van perspectief kunnen we onze levens diepgaand transformeren.'

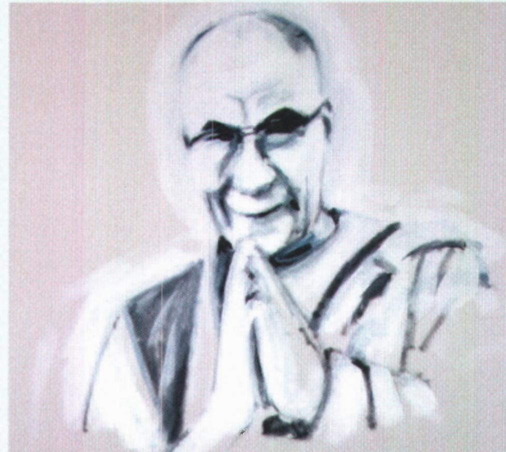
JUST DO IT

Later die avond blijkt maar weer hoe nuchter Salzberg haar inzichten weet te brengen, op de CUNY-lezing die ze geeft aan *The Graduate School* in New York. 'Als je kunt ademen, kun je mediteren', spreekt ze ons toe. 'Probeer één adem te voelen. En als je aandacht afdwaalt of je wordt slaperig, maak je er geen zorgen over. Vergeet niet dat het belangrijkste moment van de meditatie dat moment is waarop je je realiseert dat je afgedwaald bent. Dat is het moment om zacht los te laten en weer opnieuw te beginnen. En als je dat de komende minuten keer op keer moet doen, dan is dat prima.'
Ook in haar betoog en later bij de vragen komt ze dikwijls terug op het belang niet te oordelen over het verloop van de meditatie. 'Het gaat er niet om wat zich voordoet tijdens de meditatie, het gaat om hoe je daar vervolgens mee omgaat. Het kan zijn dat er boosheid opkomt, dat vervolgens je knie pijn doet, daarna je rug en je tenslotte overvallen wordt door een gevoel van slaperigheid. Als je je hier heel bewust van bent en er vriendelijk mee omgaat, was het geen slechte meditatie.'
Wanneer er tenslotte vragen komen over het belang van een leraar, van het juiste meditatietijdstip of de beste meditatiehouding, zegt ze dat dit allemaal zijn waarde heeft, maar dat het uiteindelijk aankomt op de standvastigheid van onze eigen praktijk. Want dat is het lastigste, onze beoefening volhouden, elke dag weer. 'So', beëindigt ze energiek de avond, 'it really doesn't matter in what context you do it, as long as you do it!'

__Hilde Debacker__ (1972) is spiritueel filosofe en docente sacrale dans. Ze voelt zich al bijna twintig jaar verbonden met het boeddhisme, met name met de theravadatraditie.

Z.H. DE DALAI LAMA

TEKST: BERT VAN BAAR BEELD: WILLEM SCHUITEMAKER



Acryl op linnen, 50 x 60 cm

In 1935 werd er in een boerendorp in het oosten van Tibet een klein jongetje geboren. Niemand had kunnen vermoeden dat hij jaren later door de communistische regering van China beschouwd zou worden als staatsvijand nummer één, terwijl de rest van de wereld in hem een goedlachse belichaming van liefdevolle vriendelijkheid en compassie zou zien.

Na een proces van divinatie werd in dit jongetje de veertiende incarnatie van de Dalai Lama herkend. Hij werd meegenomen naar Lhasa en, met het oog op een dreigende Chinese invasie, op achttienjarige leeftijd vervroegd op de troon gezet als wereldlijk en spiritueel leider van Tibet. De jonge Dalai Lama kreeg echter geen steun uit het buitenland en moest in 1959 vluchten naar India.
In ballingschap heeft de Dalai Lama zich onvermoeibaar ingezet voor de bevrijding van Tibet. Geïnspireerd door de *ahimsa*-filosofie van Mahatma Gandhi heeft hij daarbij altijd geweldloosheid voorgestaan. Hij is daarvoor in 1989 beloond met de Nobelprijs voor de Vrede, maar niet met een vrij Tibet. Met het gebruik van geweld zou er in zijn ogen echter nog meer verloren gaan dan de duizenden levens in een niet te winnen strijd. Ook de edele waarden van de dharma, de innerlijke rijkdom van Tibet, zouden verloochend worden – een prijs die de Dalai Lama niet wil betalen.

Naast Tibet heeft de Dalai Lama zich in ballingschap ingezet voor begrip en respect tussen religies en voor een dialoog met de wetenschap. Nu hij met pensioen is gegaan als politiek leider van de Tibetanen, ziet hij het als zijn grootste taak om spirituele waarden te promoten in deze geseculariseerde wereld. Waar het volgens hem om gaat is dat mensen leren hun geest te trainen in innerlijke waarden als compassie, geduld en vrijgevigheid. Religie is daarvoor niet nodig – een open geest wel. Het goede voorbeeld geeft hij zelf.

__Willem Schuitemaker__ is hoshi (assistent-leraar) in de Kanzeontraditie, schilder en zenkok.

 **www.willemschildert.nl**

__Bert van Baar__ is schrijver, antropoloog en redacteur bij BoeddhaMagazine. Hij geeft workshops en is seniordocent bij Rigpa Nederland.

 **www.bertvanbaar.com**

PERFECTIES!

dana, sila, nekkhamma, panna, viriya, khanti, sacca, aditthana, metta, upekkha

Gelijkmoedig in voor- en tegenspoed

DINGEMAN BOOT

Gelijkmoedigheid (*upekkha*) is de laatste van de tien paramita's. Het is tevens de laatste van de zeven factoren van verlichting en naast liefdevolle vriendelijkheid (*metta*), mededogen (*karuna*) en medeblijdschap (*mudita*) is het de laatste van de vier kwaliteiten in de *Brahma Vihara's*, de goddelijke verblijfplaatsen. En ten slotte is dit ook mijn laatste tekst voor *BoeddhaMagazine*.

Nooit ben ik zo verdrietig geweest als in juli 1962, toen mijn moeder plotseling overleed, en nooit heb ik me zo gelukkig gevoeld toen drie maanden later mijn oudste dochter werd geboren. Voortdurend hebben we in ons leven te maken met allerlei prettige en pijnlijke situaties, die soms kort na elkaar kunnen plaatsvinden. Niemand ontkomt daaraan.
Terwijl het sommige mensen voor de wind lijkt te gaan, krijgen andere mensen het wel heel zwaar te verduren: oorlogsgeweld, onderdrukking, natuurrampen, honger, verlies van een geliefde, een ernstige ziekte; of zelfs verschillende tegenslagen tegelijkertijd. Daarnaast kun je je soms sterk en energiek voelen en een andere keer zwak en uitgeput. Soms word je geëerd en geprezen, een andere keer word je verguisd.
Hoe kun je omgaan met deze achtbaan van positieve en negatieve gebeurtenissen? Het kan zijn dat je je totaal ontredderd voelt door alles wat er op je afkomt. Je kunt er zelfs gehavend of verbitterd van raken. Een gezondere manier om met de (soms extreme) ups en downs van het leven om te gaan is een houding waarbij je het aangename niet vasthoudt en niet met afweer reageert op het pijnlijke. Een gelijkmoedige geestesgesteldheid, waardoor je vrede kunt hebben met iedere situatie en ervaring waar je mee te maken krijgt. *Upekkha* heeft dus een veel diepere betekenis dan onze vertaling 'gelijkmoedigheid', een woord dat in onze taal overigens nauwelijks wordt gebruikt.

INZICHT, INZICHT, INZICHT

Gelijkmoedigheid komt voort uit een aantal diepe inzichten. Allereerst het inzicht dat het leven per definitie licht en donker inhoudt, dat je nu eenmaal te maken hebt met voor- en tegenspoed, dat je geprezen en verguisd kunt worden, en dat de dingen en de mensen zijn, zoals ze zijn – ongeacht of je je ertegen verzet of niet. We worden geboren en we moeten sterven.
Belangrijk is ook inzicht in de wet van oorzaak en gevolg (*karma*), waarbij heilzame handelingen heilzame effecten en onheilzame handelingen onheilzame effecten met zich meebrengen. Je bent nu eenmaal erfgenaam van je eigen karma; de omstandigheden waar je nu mee te maken hebt, kun je niet los zien van je handelingen in het verleden. Als je hier inzicht in hebt, kun je verzet en weerstand loslaten en op een liefdevollere manier omgaan met deze omstandigheden.
Gelijkmoedigheid is daarnaast het effect van een diep inzicht in de veranderlijkheid en de zelfloosheid (leegte) van alle dingen; erkennen dat je het leven niet naar je hand kunt zetten. Door dit inzicht kun je komen tot loslaten van wat er in je bewustzijn verschijnt. Loslaten van alles wat je niet bent – zoals je lichaam, gedachten, gevoelens, emoties, stemmingen en gehechtheden in het algemeen – om zo te komen tot wat je werkelijk bent. Dit loslatingsproces zuivert je geest en leidt zo tot gelijkmoedigheid.
Gelijkmoedigheid heeft naast inzicht ook te maken met vertrouwen, waardoor je je kunt overgeven aan de stroom van het leven zoals deze zich ieder moment ontvouwt! Vanuit dat vertrouwen ga je de omstandigheden waarmee je ieder moment te maken hebt zien als leermomenten om je verder te ontwikkelen.

VREDE MET WAT IS

Al deze inzichten, dit zuiveringsproces en dit vertrouwen zijn het resultaat van je meditatie, zowel op je kussen als in je

FOTO: DANIËLLE ROELEVELD

dagelijks leven. Als ik terugkijk op mijn eigen leven ervaar ik gelijkmoedigheid als een van de grootste vruchten van mijn meditatieproces – ik ben hierdoor tot een grote mate van vrede gekomen met wat plaatsvindt in het hier en nu.
Mijn eigen ervaring is eveneens dat naarmate het loslatingsproces en, als gevolg hiervan, het zuiveringsproces zich verder verdiepen, je niet alleen tot een diepere vrede komt, maar dat je ook je hart meer en meer kunt openen. Er komt dan steeds meer ruimte voor de kwaliteiten van liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medeblijdschap en gelijkmoedigheid, de kwaliteiten van de *Brahma Vihara*: een staat van zijn, waarin je het gevoel hebt in een goddelijke verblijfplaats te zijn.

Wat is een mooiere afsluiter van mijn serie columns in *BoeddhaMagazine* dan gelijkmoedigheid: een kwaliteit waarin alle overige *paramita's* samenkomen en die ik iedere lezer van harte toewens!

Dingeman Boot *leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogadocenten in opleiding.*



www.pannananda.nl

COLUMN EVELINE BRANDT

ONTWAAK-STRESS

Het thema van dit nummer is 'ontwaken' en dat wilde ik, beste boeddhisten, eens letterlijk nemen. Dit stukje gaat dus niet over verlichting, bevrijding of andere hoogstaande spirituele ervaringen, maar over het alledaagse ontwaken. Het huis-tuin-en-keuken-ontwaken zoals zich dat iedere dag voordoet bij mij thuis.
Oudste zoon en jongste zoon moeten naar school en moeten op tijd wakker worden. Ze moeten een boterham eten en hun tas inpakken en hun tanden poetsen en op tijd op de fiets stappen. Dit ritueel gaat nogal eens gepaard met heftige emoties – wat van het huis-tuin-en-keuken-ontwaken overigens wél een spirituele uitdaging kan maken. Want als er iets mis gaat – de pindakaas is op, de favoriete broek zit in de was – is dat steevast mijn schuld. En de woede of frustratie die daarbij komt kijken moet ik dan heel bewust níet aannemen. Zoals de Boeddha zei: ik hoef uw cadeau niet, u mag uw woede weer meenemen. Het maakt een heel verschil als ik erin geslaagd ben om ruim vóór mijn zoons te ontwaken, te mediteren en bewust mijn dag te starten. Wat geeft dat mij toch een comfortabele Tefal-laag, wat kan ik dan rustig en relativerend blijven.
De ultieme lakmoesproef rondom het ontwaken kreeg ik laatst, toen oudste zoon zijn eerste, spannende, stressvolle dag op de middelbare school ging beleven. Ongelukkigerwijs had ik diezelfde ochtend vroeg een werkbespreking en moest ik de nog slapende jongen, en bovendien een doodziek hondje, thuis achterlaten. Ik legde een briefje neer: 'Schrik maar niet van het hondje, ik bel de dierenarts. Ik ben voordat jij naar school moet weer thuis, ga maar lekker ontbijten.'
Pas tien minuten was ik in gesprek met mijn opdrachtgever toen mijn telefoon ging. 'Thuis belt', zag ik staan, en ik kreeg het ijskoud. Oh nee: ons hondje... En inderdaad riep een snikkende zoon aan de andere kant van de lijn gesmoord: 'Je moet thuiskomen!' Nog net wist ik een excuus te stamelen, toen rende ik zomaar weg. Nooit eerder fietste ik zo snel naar huis, om bij de voordeur opgewacht te worden door mijn huilende kind.
Hij was zijn fietssleutels kwijt.
Ik geloof dat ik ook gehuild én gelachen heb, van schrik en opluchting en niet eens van boosheid. Het hondje leefde en zoonlief had mij nodig. Met al zijn bravoure was hij nu een trouwhartig kind dat op tijd naar school wilde – mooi toch, dat hij mijn hulp daarbij had gevraagd? Het 'puberende brein' – ik had het gelijknamige boek net uit – kan nu eenmaal moeilijk plannen en organiseren. Zijn sleutels had ik binnen een minuut gevonden en met gezwollen ogen stapte mijn lieve, dierbare, woeste, onredelijke puber op de fiets. Ruim op tijd. Die avond mocht ik hem instoppen en knuffelen, en konden we samen lachen om onze hysterische ochtend. Hij was blij geweest met mijn steun, vertelde hij, en bij een laatste kus dacht ik: morgenochtend is alles weer mijn schuld, en het kan me lekker niets schelen.



Eveline Brandt *is freelancejournalist en mindfulnesstrainer en mediteert bij Sangha Leiden.*

BOEDDHA IN DE WIEG

Schattige baby's en stralende jonge ouders. Dat is het beeld dat we meestal hebben bij een nieuwe geboorte. Hoe ongepast lijkt het dan om op te merken dat elke geboorte het begin inluidt van een lijdensweg. Toch is het een basisinzicht van het boeddhisme dat geboren worden onvermijdelijk leidt tot ziekte, ouderdom en dood.



De Tibetaans boeddhistische leraar Han de Wit gaat hierover in gesprek met yogadocente Wietske Huisman. Wietske is zwanger van haar eerste kind en vol van hoop en vreugde over dit nieuwe leven. Tegelijkertijd beseffen zij en haar vriend Pieter dat hun kind zal lijden.

Ook de poging om zwanger te worden kan op zichzelf al een lijdensweg zijn. Dat hebben Gina en Jan Hameeteman aan den lijve ondervonden. Negen jaar duurde het voordat zij in verwachting raakten van Kaira. Hun boeddhistische beoefening gaf hen de kracht om niet op te geven. Wat geven zij vandaag Kaira aan boeddhistisch gedachtegoed mee? Han de Wit mediteert met zijn kleinzoon Chado en vertelt hem over de Tibetaanse visie op wedergeboorte.



www.boeddhistischeomroep.nl



GECERTIFICEERD BOEDDHIST

'Ik ben nog steeds een beginner, "een baby", zoals een zeer ervaren meditator me eens liefdevol noemde. Maar ik ben al bezig met het volgen van dit pad. Wat is dan de reden om deel te nemen aan een ceremonie die het officieel maakt?' Amber Mitchel, 25 jaar, neemt toevlucht tot het boeddhisme. Ze vertelt over haar motivatie en haar ervaringen. 'Ik word boeddhist. Weet ik het zeker? Alle zorgvuldig uitgedachte redenen lijken uit mijn brein te zijn ontsnapt. Weet ik het zeker? Ik "voel het zeker", om het zo maar te zeggen.'

Lees het artikel op www.bodhitv.nl. Zoek op 'boeddhistische naam'.

MIDDELEEUWSE NONNEN

Sinologe Valentina Georgieva deed onderzoek naar boeddhistische nonnen in China tijdens de Middeleeuwen (316-800).

VASTE UITZENDING

Elke zaterdag van 15.00 tot 16.30: anderhalf uur lang het programma *Hemelsbreed*.





BOS Radio

MANNEN AAN HET WOORD

Na de vier portretten van vier jonge vrouwelijke beoefenaren die de BOS afgelopen zomer uitzond, zijn in december vier gesprekken te beluisteren die Menno Bijleveld had met mannelijke tegenhangers: danser/ choreograaf Joost Vrouenraets, neurowetenschapper Paul van de Hurk, natuurkundige Jerry de Groot en Pieter Snijders-Mulder, ontwerper van interactieve media.

MUMMIE-DIEET

Sommige Japanse monniken volgen aan het einde van hun leven een speciaal giftig dieet om ervoor te zorgen dat hun lichaam na hun dood spontaan mummificeert, iets wat door velen wordt beschouwd als teken van het bereiken van boeddhaschap. Lars Scholten deed er onderzoek naar tijdens zijn studie boeddhisme in Leiden.

BOEDDHISME IN HET WESTEN

Een interview met Paul van der Velde over de manieren waarop het boeddhisme in het Westen getransformeerd wordt, naar aanleiding van zijn nieuwe boek *Eeuwig jong en tijdloos oud* dat bij Asoka verscheen.

RELIGIE NU

Een reportage over de fototentoonstelling 'Religie Nu' in de Rotterdamse Kunsthal, met onder meer fotograaf Eddy Seesing.

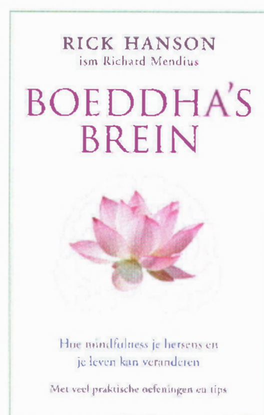
De boekenrubriek werd gemaakt door Bert van Baar, Astrid Heijdeman, Fredi Kaufman en Diana Vernooij, onder redactie van Bert van Baar



Rick Hanson i.s.m. Richard Mendius

BOEDDHA'S BREIN

Hoe mindfulness je hersens en je leven kan veranderen



Ten Have, 2012, € 19,95

'Het parasympatisch zenuwstelsel activeren om het autonome zenuwstelsel te kalmeren'. Als je *Boeddha's brein* leest, begrijp je hoe deze opdracht samenhangt met de basisbeginselen van de boeddhistische leer voor het verminderen van het lijden. De boodschap is: hoe beter je begrijpt hoe de hersenen en de neurale netwerken werken, des te sneller kun je inzicht krijgen in, en controle over, je geest. Je geest ís namelijk de werking van je hersenen, stelt Hanson. Hanson is neuropsycholoog en meditatieleraar. Hij combineert inzicht in hoe onze hersenen werken met inzicht in de boeddhistische methoden voor het trainen van de geest. Deze kruisbestuiving levert een verrassende verrijking op van de tot nu toe bekende verhalen over hoe wij heilzame en effectieve middelen in kunnen zetten om een wijs en vrij hart te cultiveren. Je krijgt handreikingen om met de zojuist overgeleverde kennis de gebeurtenissen in je lichaam te begrijpen en te beïnvloeden. Religieuze termen en rituelen zijn weggelaten. Het gaat om een seculier pad van beoefening, geschraagd door wetenschappelijke inzichten. Goed geschreven, heel praktisch en een prachtige aanvulling op ondersteunende literatuur voor de beoefening. (DV)

Dzongsar Khyentse Rinpoche

NOT FOR HAPPINESS

A Guide to the So-called Preliminary Practices



Shambhala Publications, 2012, € 14,99

Waarom mediteren we eigenlijk? Omdat we gelukkig willen zijn? Omdat we ontspanning zoeken? Dan kunnen we misschien beter een massage nemen, zo stelt Dzongsar Khyentse Rinpoche in zijn nieuwe boek met de veelzeggende titel *Not for Happiness*.
Echte spirituele beoefening, zoals de voorbereidende oefeningen (*ngöndro*) uit het *vajrayana*, brengt ons geen afleiding van onze dagelijkse beslommeringen, of de ontspanning die velen op het spirituele pad lijken te zoeken. Eerder het tegenovergestelde. Maar als je werkelijk het lijden wilt stoppen en verlichting wilt bereiken, dan is *ngöndro* van groot belang. *Not for Happiness* is dan een onontbeerlijke gids, die ons leidt door de beoefening van toevlucht, mededogen, zuivering, visualisatie en meditatie en ons laat zien hoe we met onze geest kunnen werken en waarom we een leraar nodig hebben. Op de voor hem zo kenmerkende humoristische en diepzinnige wijze geeft Dzongsar Khyentse een toelichting op de voorbereidende beoefeningen van de *Longchen Nyingtik ngöndro*.
Dzongsar Khyentse Rinpoche is een belangrijke lama van het Tibetaans boeddhisme, abt van verschillende kloosters in Azië en leraar van verschillende centra in het Westen, gepassioneerd pleitbezorger voor het behoud van het Tibetaanse erfgoed en een gelauwerd filmmaker (*The Cup*; *Travellers and Magicians*). Hij combineert zijn grote kennis van het Tibetaans boeddhisme met een diep inzicht in de westerse geest. Zo schrijft hij hoe de westerse beoefenaar soms moeite heeft met de ritualistische aspecten van de beoefening en toont hij aan hoe belangrijk het is dat we deze eeuwenoude beoefening niet aanlengen met het water van onze gemakzucht en prestatiegerichtheid.
Not for Happiness is zeer geschikt voor beoefenaars die willen beginnen met *ngöndro*. Dzongsar Khyentse's heldere, humoristische en intelligente stijl zal zeker inspireren en verdiepen. Een echte aanrader. (FK)



Christopher Willard

KINDEREN EN MINDFULNESS

Leer je kind focussen en ontspannen



Ankh Hermes, 2012, € 16,95

Dit boek kan een geweldig hulpmiddel zijn voor onderwijzers, therapeuten en ouders die willen mediteren met kinderen en jonge-

ren. Nog nooit zag ik zoveel verschillende oefeningen in mindfulness voor kinderen bij elkaar, maar liefst drieënveertig! Visualisaties, lichaamsgerichte oefeningen, metta-meditatie, eet- en drinkmeditatie, knuffelmeditatie en verhalen vanuit verschillende wijsheidstradities. Hier moet iets tussen zitten wat de lezer kan gebruiken.

Willard is een bevlogen psychotherapeut, leraar en auteur. Hij merkt terecht op dat kinderen het tegenwoordig heel druk hebben, net als volwassenen. Kinderen zijn in de chaotische wereld waarin we leven vaak overbelast, angstig en bezorgd. Mindfulness beoefenen geeft kinderen de gelegenheid weer gewoon te 'zijn' en hun innerlijke rust te hervinden op elk moment dat ze dit nodig hebben.

In *Mindfulness en kinderen* worden de laatste wetenschappelijke inzichten over de effecten van mindfulness-training op onze mentale en fysieke gezondheid en op het gedrag, het concentratievermogen en de schoolprestaties van kinderen afgewisseld met sprekende voorbeelden vanuit de eigen praktijk van de schrijver. De verschillende oefeningen worden telkens doeltreffend beschreven en kunnen zó gebruikt worden.

Het is een prachtige uitdaging om te mediteren met jonge mensen. Dat weet ik uit mijn eigen praktijk als meditatie-instructeur voor volwassenen en kinderen en als ouder die tracht regelmatig te mediteren met haar gezin. De juiste randvoorwaarden voor een geslaagde meditatiesessie luisteren voor kinderen bijvoorbeeld veel nauwer dan voor volwassenen. Wat leg je uit aan kinderen of tieners en wanneer hou je je mond, hoe is je toon, welke voorwaarden kun je scheppen in de ruimte waar je de oefeningen doet? Aan al deze zaken wordt terecht aandacht besteed. Dat draagt allemaal bij aan een boek dat lekker vlot leest en nooit zweverig wordt. (AH)



Matteo Pistono

EEN REIS DOOR HET HART VAN TIBET

In dienst van de Dalai Lama



Ankh Hermes, 2012, € 24,95

Dit boek is een vertaling van *In the shadow of the Buddha* en vertelt eigenlijk twee verhalen in één. De schrijver is een mensenrechtenac-

tivist die, in tegenstelling tot wat op de cover staat, niet in Tibet maar in Washington student wordt van Sogyal Rinpoche, auteur van *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* en geestelijk leider van *Rigpa*. Pistono gaat op zoek naar het levensverhaal van de mysticus Tertön Sogyal, de voorgaande incarnatie van Sogyal Rinpoche. In Tibet ontmoet hij ook Jigme Puntsok, een andere incarnatie van Tertön Sogyal (1856-1926). Het was voorspeld dat deze grote *yogi* meerdere incarnaties zou hebben. Tertön Sogyal was een schatonthuller uit de nyingma-traditie. Onderricht en beeldjes verborgen door Padmasambhava in de achtste eeuw werden door hem weer geopenbaard. Zijn roem in Tibet was zo groot dat hij een belangrijk leraar werd van de vorige, dertiende Dalai Lama. Zijn onderricht en beoefening van met name Vajrakilaya, de Tantrische godheid met de vajradolk (de phurba), diende met name om Tibet tegen allerhande demonische krachten te beschermen.
In het boek wisselt Pistono het levensverhaal van Tertön Sogyal af met zijn eigen reisverhalen over Tibet. Hij verhaalt daarbij herhaaldelijk over de misstanden en over hoe hij informatie over bijvoorbeeld Chinese gevangenissen naar buiten smokkelde. Om hem 'een spion in naam van de Dalai Lama' te noemen, zoals op de Nederlandse omslag staat, gaat echter wel wat ver. Enerzijds is het door elkaar vertellen van de twee verhalen verwarrend en een beetje rommelig, anderzijds weet Pistono toch ook een link te leggen tussen de huidige tijd van de Chinese bezetting en de periode van de dertiende Dalai Lama, toen Tertön Sogyal op diens verzoek de bedreigingen van Tibet met zijn rituelen probeerde af te weren. Al met al een fascinerend boek over magie, politiek en boeddhistische inzichten in onze geest. (BvB)

SIGNALEMENTEN

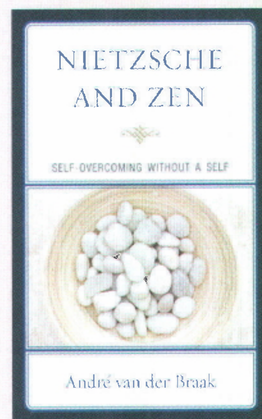
Steve Merrick
DE MONNIK EN DE RUPS



Witsand Uitgevers, 2011, € 17,95

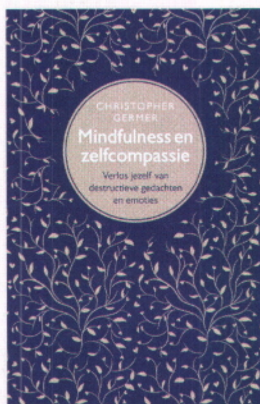
Gelukkig zijn: eigenlijk is het zo moeilijk niet. Tenminste, als je de oude, grijze monnik uit 'De monnik en de rups' mag geloven. De rups is daar niet zo zeker van. Hij wil liever een schildpad zijn, ('dat zal ze een toontje lager doen zingen') of een tijger ('gewoon, voor de zekerheid') – in ieder geval géén 'gurps'. Jezelf zijn, de Tao en vergeving: het is een aantal van de grote thema's die op schattige en lichtvoetige manier aan bod komen in dit prachtig geïllustreerde boek.

Andre van der Braak
NIETZSCHE AND ZEN
Self-overcoming without a self



Lexington Books, 2011 € 59,99

De filosoof met de hamer en de wijze met de bloem? Als dat maar goed gaat! De kersverse professor *Boeddhisme in dialoog met andere tradities* aan de *Vrije Universiteit* denkt van wel. In deze internationaal geroemde handelsversie van zijn proefschrift vergelijkt Van der Braak de ideeën van boeddhistische meesters Nagarjuna, Linji, Dogen en Nishitani met het gedachtegoed van Nietzsche en onthult zo de zelfoverstijgende kwaliteit van diens bevrijdingsfilosofie. Stevige kost. Meer voor filosofen dan voor kussenzitters, maar voor de combinatie van deze twee onontbeerlijk.



Christopher Germer
MINDFULNESS EN ZELFCOMPASSIE
Verlos jezelf van destructieve gedachten en emoties

Uitgeverij Nieuwezijds, 2012, € 22,95

'Het leven is hard' merkt deze Harvard-professor aan het begin van dit boek op. Gelukkig kunnen we op een andere manier leren omgaan met stress en ellende. Zelfcompassie is getuige zijn van onze pijn en erop reageren met zachtheid en begrip, stelt hij. Een boek vol inzichtelijke tips met gratis downloads om te leren op je eigen schouder te leunen.

RECENSIE

JEZUS DE TOVENAAR

TEKST: INEZ VAN GOOR



FOTO: BETTINE TRAAS

'Juf, was Jezus een tovenaar?' Verwachtingsvol kijken de kleuters in mijn klas me aan. Zojuist heb ik het verhaal verteld van de blinde man die door Jezus weer kon zien. Was Jezus een tovenaar? Ik voel me heen en weer geslingerd bij het bedenken van een antwoord op deze vraag.

Er was een tijd dat ik net als de kinderen in mijn klas geloofde dat Jezus een tovenaar was. Dat ik vol kinderlijke verwondering luisterde naar de verhalen over de man die zieken genas en zelfs doden weer tot leven kon wekken. Die tijd werd gevolgd door een lange periode waarin de Bijbelse vertellingen me allemaal nogal absurdistisch voorkwamen.
Nou ben ik van huis uit niet gelovig opgevoed, maar om toch iets van normen en waarden mee te krijgen zat ik wel op een christelijke basisschool. En op kerstnacht gingen we altijd naar de kerk – om kerst wat meer diepgang te geven dan alleen het verorberen van het kerstdiner, om een gevoel van saamhorigheid te ervaren en vol ontzag naar de reusachtige kerstboom te staren die voorin onze dorpskerk stond opgesteld.

DANSEN OP KERSTNACHT

Juist omdat het thuis niet zo'n heet hangijzer was, kon ik me toen ik uit huis ging makkelijk van het christendom afkeren. Ik studeerde aan een niet-christelijke pabo en ging op kerstnacht dikwijls naar een dansfeest. Werkte jaren op een openbare basisschool. Mijn houding veranderde pas toen ik verhuisde en in mijn nieuwe woonplaats alleen op een christelijke basisschool aan de slag kon. En toen Boeddha's leer, waar ik me al een aantal jaren intensief in aan het verdiepen was, een nieuw licht op de Bijbelse verhalen wierp.
Steeds vaker drong de vraag zich aan me op: zou die tovenaar van vroeger niet net als Boeddha een 'spiritueel zoeker' zijn geweest? Waren die twee niet, zoals zo velen van ons, op zoek naar hetzelfde? Teneinde mensen die worstelen met vragen over leven en dood te verlossen, te... verlichten? Omdat ik weet hoe gevoelig dergelijke zaken kunnen liggen durfde ik dit idee niet zo goed uit te spreken of verder uit te werken.

VERLICHT EN VERLOST

Twee mensen die dit wel durfden zijn de schrijvers van het boek *Verlicht en Verlost*. De katholieke Hein Stufkens en protestantse Annemiek Schrijver zijn beiden ook boeddhistisch onderlegd. Hun antwoord op de vraag of verlichting en verlossing samen gaan, is als koren op mijn molen. Zo ziet Stufkens verlossing en verlichting als twee rails van dezelfde spoorlijn. En haalt Schrijver in haar conclusie de uitspraak van de Vietnamese Thich Nhat Hanh aan: 'Zowel christenen als boeddhisten weten dat het "nirwana" of het "Koninkrijk Gods" in hun hart te vinden is.' Het een hoeft het ander niet uit te sluiten. Gulzig drink ik nu dan ook uit beide bekers en krijg ik via Boeddha voortdurend nieuwe inzichten over wat Jezus misschien bedoeld heeft. En raad ik dat anderen ook aan. Behalve de kleuters in mijn klas. Die laat ik voorlopig nog even geloven dat Jezus een soort tovenaar was – als zij eraan toe zijn, zullen ze vanzelf wel naar uitleg op zoek gaan.

Annemiek Schrijver & Hein Stufkens
Verlicht en verlost
Boeddhisme in ons dagelijks leven
Ten Have, 2012, € 16,95

LEZERSGESCHENK

Annemiek Schrijver en Hein Stufkens
Verlicht en verlost



BoeddhaMagazine verloot 5 exemplaren van het boek *Verlicht en verlost, Boeddhisme in ons dagelijks leven.*
Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl o.v.v. 'verlicht en verlost'.

Met dank aan Uitgeverij Ten Have.
www.uitgeverijtenhave.nl

Kruidige kastanje-chocoladecake

WILD WINTERGEBAK VAN TAMME KASTANJES

TEKST: MICHIEL BUSSINK



IN HET MAANLICHT BOORT EEN
WORM ZICH STILLETJES DOOR EEN
KASTANJE HEEN —MATSU BASHO

De haiku's van de boeddhistisch geïnspireerde zeventiende-eeuwse Japanse dichter Basho brengen het leven terug naar de essentie. Eenvoud. En inderdaad: uiteindelijk is alles behoorlijk eenvoudig. Eten en drinken, slapen en werken, wonen, liefhebben, lijden, schoonheid en de dood. Daarmee heb je het wel zo'n beetje gehad.

Alleen... in de praktijk lijkt het leven vaak helemaal niet zo simpel. Neem zoiets als 'de economische crisis'. Als we nu met zijn allen maar meer produceren en meer verkopen – waardoor we ook na ons 65e moeten blijven doorwerken – dan komt het wel goed, lezen we in de krant. Huh? Ik dacht dat we inmiddels doorhadden dat de aarde een eindig en kwetsbaar ecosysteem is, dat geen voortdurende materiële groei aankan. En dat we daarom mínder moeten produceren en dus best éérder met pensioen kunnen.

Een beetje historische reflectie leert ons daarentegen dat jager-verzamelaars over het algemeen geen honger hadden. Sterker nog, ze genoten van een enorm gevarieerd dieet van planten, bessen, noten en wild en werkten toch maar zo'n vier uur per dag. Deze door antropoloog Sahlin beschreven 'original affluent society', was te danken aan wat hij typeert als de 'zen road to affluence'. Die jager-verzamelaars vonden voldoende eten en drinken plus wat beschutting wel best. Konden ze de rest van de tijd lekker grotschilderingen maken of een natuurgod vereren. Heel wat anders dan onze overvloedige behoeften van nu. Wanhopig en tevergeefs wordt met industriële productie en nieuwe technologie geprobeerd het gat tussen doelen en middelen te dichten. 'Allemaal goed en aardig, die zen-weg naar overvloed', hoor ik u denken, 'maar met geraapte kastanjes los ik mijn hypotheek niet af.' Tja. Ingewikkeld. Wat te doen? We eten die kastanjes gewoon op. Simpel.

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 600 gram tamme kastanjes
- 4 eieren
- 60 gram zachte boter
- 100 gram bittere chocolade
- 100 gram suiker
- 1 deciliter sterke koffie
- vanillestokje
- 1 kruidnagel
- 1 theelepel kaneel
- snuf zout
- 3 eetlepels melk

BEREIDING

Kerf de kastanjes in, pof ze in een vuurtje of kook ze gaar in een pan met een bodem water. Pel en pureer de kastanjes. Klop de eieren los. Roer die door de puree met de boter, in stukjes gebroken chocolade, suiker, koffie, merg van het vanillestokje, (met een vijzel) gemalen kruidnagel, de kaneel, zout en melk. Doe het beslag in een ingevet cakeblik en bak zo'n veertig minuten in een op 180 graden voorverwarmde oven.



MANAGERS IN CONTACT MET ZICHZELF

TEKST: KEES KLOMP, FOTO'S: NINA NANNINI

'Veel managers weten van voren niet dat ze van achteren leven.' Trees van Hennik weet als geen ander hoezeer je als manager door je werk geleefd kunt worden. Des te meer voldoening haalt ze er nu uit om leidinggevenden te kunnen coachen met behulp van de *Dzogchen*-methoden waar ze tijdens een sabbatical mee in aanraking kwam. Na een carrière van 20 jaar als pedagoog en manager in de geestelijke gezondheidszorg begon ze in 2008 als ondernemer en mindfulnesstrainer met haar bedrijven *Mindstudio* en de *Academie voor het Nieuwe Leiderschap*.

Van manager naar mindfulnesstrainer, dat is een behoorlijke verandering.

'Ik werkte bij *inGeest*, een grote instelling voor geestelijke gezondheidszorg. Ik vond dat dankbaar werk en een mooie baan, maar het werd in de loop van de jaren steeds zwaarder. De mensen begonnen steeds meer plaats te maken voor systemen, richtlijnen en procedures. De ziel ging eruit. Het werk werd steeds rationeler en afstandelijker. Het ging steeds minder om mensen en om zorg. Ik kon daar moeilijk mee omgaan en ik gleed af richting een burn-out. Op zoek naar meer balans in mijn werk en leven ging ik via een vriendin mediteren bij *Rigpa*. Heerlijk vond ik het daar, al voelde ik me geen boeddhist. Geïnspireerd door de rust die ik in meditatie vond, ontstond de behoefte aan een sabbatical. Ik wilde niets liever dan een half jaar gewoon alleen op een kussentje zitten. Toen ik in die periode een piepkleine foto zag van Dzogchen Rinpoche Jigme Losel Wangpo – houder van de *Dzogchen* overdrachtslijn en erkend door Zijne Heiligheid Dodrupchen Rinpoche als de zevende incarnatie van Pema Rigdzin – gebeurde er iets wat ik als meisje uit een strikt atheïstisch nest nooit voor mogelijk had gehouden; ik wist ten diepste dat ik mijn leraar was tegengekomen. Terwijl ik helemaal niet naar een leraar op zoek was! Ik voelde een enorme behoefte om hem in levende lijve te ontmoeten, ben daarom vrijwel meteen voor een half jaar naar India vertrokken en heb daar in het *Dzogchen*-klooster onderricht genoten. Deze kloosterperiode is achteraf allesbepalend gebleken voor mijn verdere leven en werk.'

Waarom?

'Ik ben er persoonlijk helemaal thuisgekomen in *Dzogchen* en de *Gyalwa Dzogchen Sangha* van Dzogchen Rinpoche Jigme Losel Wangpo die mij zo dierbaar zijn geworden.

'IK KEERDE ALS EEN NIEUW MENS TERUG UIT INDIA, MAAR DE GEZONDHEIDSZORG WAS HETZELFDE GEBLEVEN'

Dzogchen draait er heel nadrukkelijk om de boeddhistische beoefening in concrete vorm neer te zetten. Het gaat voorbij kennis, woorden en concepten en is honderd procent ervaringsgericht. Het concentreert zich op handelen in het aardse, alledaagse leven. Aangezien ik nogal een doener ben, past dat praktische ontzettend goed bij me. Datzelfde geldt voor mijn leraar en zijn sangha. Mede omdat de *Gyalwa Dzogchen Sangha* nog steeds klein is, is het onderlinge contact intensief en is mijn leraar zeer toegankelijk en aanwezig. Ik gedij in die sociale context – het stimuleert mijn beoefening enorm.
Maar ook professioneel heeft de retraite mijn leven enorm beïnvloed. Ik heb in het Dzogchenklooster in



India mindfulness- en meditatie onderricht genoten van de 7e Dzogchen Rinpoche en Tibetaanse monniken. Zij leerden mij dat meditaties niet lang hoeven te duren of geïsoleerd van het alledaagse leven plaats hoeven te vinden om een positief effect te sorteren. Ze toonden mij de kracht van 'instant training', van korte, effectieve vijf-minuten-meditaties. Het is de basis van mijn methode geworden. Toen ik terugkwam uit het klooster wist ik dat ik daarmee verder wilde.
Mindfulness maakte mij gelukkiger, en ik wist zeker dat het andere mensen ook gelukkiger kon maken. Ik zag ongekende mogelijkheden voor allerlei soorten patiënten in de geestelijke gezondheidszorg, en stortte me daarom op de integratie van mindfulness en meditatietechnieken in de geestelijke verzorging. Dat ging allesbehalve makkelijk. Ik was dan wel als nieuw mens teruggekeerd uit India, maar de geestelijke gezondheidszorg was hetzelfde gebleven. In eerste instantie werd ik dan ook met scepsis onthaald. Ik werd voor gek verklaard en zelfs gepest door mijn collega's en vakgenoten. Langzaam maar zeker kwam er echter steeds meer wetenschappelijk bewijs voor de werkzaamheid en effectiviteit van mindfulness en meditatie, en kreeg ik de kans dit toe te passen en verder te ontwikkelen. Met volle overgave ben ik dit gaan doen; dag en nacht was ik bezig met het ontwikkelen van allerlei nieuwe plannen en producten!'

Maar toch ben je uiteindelijk vertrokken bij inGeest.
'Ik wilde méér en verder dan *inGeest*. Onze intenties voor de integratie van mindfulness liepen uiteen, en uiteindelijke groeiden we daardoor uit elkaar. Toen zich op een gegeven moment de mogelijkheid voordeed om een villa in Bennebroek te betrekken en er een mindfulnesscentrum te creëren heb ik deze met beide handen aangepakt. Het was dé kans om mijn grote droom te verwezenlijken! Intussen is de *Mindstudio* verhuisd naar een andere locatie in Hillegom. Dit centrum is een laagdrempelig verzamelgebouw in Hillegom waar een aantal ondernemers – coaches, hulpverleners, artsen – samenwerkt op basis van mindfulness voor verschillende doelgroepen: volwassenen, ouders, kinderen, scholen, professionals, bedrijven. Het is heerlijk om dagelijks met verschillende gelijkgestemden in één omgeving te werken en te zien hoe mindfulness zich heeft ontwikkeld en wat het allemaal voor mensen betekent.'

Je bent ook actief met de Academie voor het Nieuwe Leiderschap. Wat is dat precies?
'De *Academie* is een samenwerking tussen mijzelf en sanghagenoot Guido de Valk (arts en leiderschapstrainer). Het is een opleidingsinstituut dat zich richt op het manifesteren van nieuwe, bewuste leiders. Het is in deze periode van crisis de hoogste tijd voor bewust en nieuw

leiderschap. Managers creëren enorm veel lijden omdat ze egoïstisch opereren. Leiders moeten leren hoe ze met aandacht en mededogen hun eigenbelang kunnen overstijgen en kunnen handelen in verbinding met al wat is. We gebruiken hiervoor – overigens zonder dat expliciet uit te dragen – één van de basisbeginselen van de *Dzogchen*-beoefening: alle bewustzijn is er al en is puur en perfect van zichzelf; het behoeft slechts activering. De *Academie voor het Nieuwe Leiderschap* is dan ook gericht op het bewerkstelligen van eigen-wijsheid. Wij brengen mensen terug bij een diepere wijsheid die in hen schuilt maar uit het zicht is verdwenen. We doen dit door middel van één-daagse masterclasses met kleine groepjes professionals. De trainingen zijn zeer praktisch en gericht op de toepasbaarheid in de alledaagse werksituatie. We laten managers zichzelf herontdekken met intensieve interactie enerzijds en stilte anderzijds. We leren hen naar hun hart te luisteren; hun hart te laten spreken en op basis hiervan leiding te geven. Met de afwisselend korte gesprekken en simpele meditaties willen we een andere, diepere wijsheid aanboren. Een wijsheid die voorbij cognities gaat.

Veel managers opereren op de automatische piloot. Ze weten van voren niet dat ze van achteren leven, zijn zichzelf volledig kwijtgeraakt en laten zich daarom leiden door de – destructieve – waan van de dag. Met alle negatieve gevolgen van dien. Ik kan daar mededogen voor opbrengen. Ik ben zelf manager geweest; ik weet hoe je geleefd kunt worden door je werk en hoe je jezelf daarmee kunt verliezen. Het is daarom ontzettend dankbaar werk om managers in diep contact met zichzelf te brengen en te ontdekken wat hun werkelijke, menselijke kernwaarden en principes zijn. Het geeft veel voldoening om managers te leren hoe ze voorbij hun onbewuste concepten en conditioneringen kunnen kijken en contact kunnen maken met wie ze ten diepste zijn om vanuit hier verbinding te maken met nieuwe organisatiedoelen die meer gericht zijn op menselijke kernwaarden. Mensen keer op keer versteld laten staan van zichzelf; dát is de kracht en pracht van *Dzogchen*!'

'MANAGERS CREËREN ENORM VEEL LIJDEN OMDAT ZE EGOÏSTISCH OPEREREN'


www.hetnieuweleiderschap.info

Kees Klomp *adviseert bedrijven op het gebied van meedogende marketing en management. Hij schreef de boeken* Verlichting in business, Karmanomics *en* Bloei!


Zie voor zijn bedrijf: www.karmanomics.nl
Zijn blog: www.ontdrenthen.nl

AGENDA

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen kunt u vinden op de website www.boeddhamagazine.nl. In onderstaande agenda maken we echter een selectie van eenmalige, bijzondere evenementen.

28 december - 30 december
Winter city-sesshin van Zencentrum Amsterdam
Tijdens de sesshin wordt er gemediteerd en is er dagelijks een boeddhistische service, dharmales en daisan. De sesshins worden afwisselend geleid door Nico Tydeman sensei, Lida Kerssies, Meindert van de Heuvel en André van der Braak.
www.zenamsterdam.nl

6 januari
De glimlach van een boeddha - introductiecursus zenmeditatie geleid door Irène Kaigetsu Bakker sensei.
Er wordt aandacht besteed aan de basisprincipes van het beoefenen van zenmeditatie en de levensfilosofie van zen. Wie is het die glimlacht?
www.zenspirit.nl

7 januari - 11 januari
Discovering Buddhism: lam rim, een overzicht van het pad naar de verlichting onder leiding van eerwaarde Kaye Miner
Tot op de dag van vandaag is de weg die de Boeddha bewandelde in een ononderbroken overleveringslijn doorgegeven. Wat moeten we doen om net als prins Siddhartha de verlichting te bereiken en boeddha te worden?
www.maitreya.nl

15 januari
Tevredenheid in het dagelijkse leven - vijf opeenvolgende dinsdagen
Dit programma verdiept de meditatie-ervaring door het ontwikkelen van tevredenheid en eenvoud. De cursus maakt deel uit van het curriculum 'De weg van Shambhala' maar u kunt ook deelnemen wanneer u het eerste deel niet heeft bijgewoond.
www.shambhala.nl

18 januari - 20 januari
Dhamma-verdiepingsweekend geleid door Peter Baert met assistentie van Inez Roelofs en Nynke Humalda
Eerste in een serie van drie dharma-verdiepingsweekenden met als thema 'De zes wortels'. Een wortel staat voor een sterke mentale kracht. Er zijn drie heilzame en drie onheilzame wortels. Ieder weekend behandelen wij één paar.
www.sanghametta.nl

19 januari - 27 januari
Werkretraite in het Metta Vihara centrum te Hengstdijk
Een werkretraite is een bijzondere vorm van op retraite zijn: met gewaarzijn wisselen we klussen als schoonmaken, verven en koken af met meditatie en reflectie. Je kunt voor de hele periode komen, maar ook voor een deel.
www.mettavihara.nl

31 januari - 3 februari
Stilteretraite geleid door Döshin Houtman in Steyl
Retraite met zit- en loopmeditatie, lichaamsbewustwording, dhammatalks en uitwisseling.
www.inzichtenbevrijding.nl

19 februari - 22 februari
Daily life retreat
Zen boeddhisme in de traditie van zenmeester Gesshin Prabhasa Dharma zenji, geleid door Jiun Hogen roshi.
www.zeninstitute.org

2 maart - 3 maart
Boeddhistisch filmweekend in het Prinsentheater Groningen
Inspirerende films en documentaires over mindfulness, compassie, rebellen in het boeddhisme, bijzondere leraren en veel meer. Een samenwerking van verschillende Groningse sangha's.
www.boeddhistischfilmweekend.nl

15 maart
Mantra-zingretraite in Exloërveen
In dit weekend gaan we ons verdiepen in het mantrazingen. Ook zullen we genieten van het zingen van liederen uit Plum Village en uit andere stromingen.
www.aandacht.net

16 maart - 22 maart
Awakening the heart - through training the mind; vipassanaretraite geleid door Noah Levine en Frank Uyttebroeck
In deze stille retraite worden de fundamenten van aandacht gecombineerd met het beoefenen van de boeddhistische hartspraktijken. Door milde aandacht te hebben voor alles wat zich aandient openen wij ons hart voor onze diepste emoties. Deze retraite is geschikte voor ervaren en beginnende beoefenaars.
www.tegendestroomin.com

De sluitingsdatum voor de volgende papieren uitgave is **31 januari 2013.**
Stuur agendaberichten naar: agenda@boeddhamagazine.nl.

In ieder nummer laat *BoeddhaMagazine* het licht schijnen op boeddhistische centra – places to be – in Nederland en België. Deze keer: *Shambhala* in Leiden (Nederland) en *Dhammaramsi* in Rivière (België).

VERLICHT CENTRUM

Tekst: Lieke Michiels van Kessenich

OP HET GEMAK VERDIEPEN

NL



'In het centrum wordt niet alleen serieus en geconcentreerd gemediteerd, het is ook een plek waar veel wordt gelachen, waar vriendschappen worden gesloten en waar het leven wordt gevierd', vertelt Paula over het *Shambhala Meditatie Centrum Leiden*. Al sinds de eerste keer dat ze binnen kwam, voelt ze zich hier thuis: 'Ik werd meteen geraakt door de oprechte vriendelijkheid van de mensen en door de mooie ruimte: de aandacht, de eenvoud, de warme kleuren en de ordelijkheid. Echt een ruimte gericht op het beoefenen van aandacht en vriendelijkheid.'

Ook als Sanatha het *Shambhala Centrum* beschrijft staat vriendelijkheid centraal: 'Het is een lichte, open en vriendelijke plek, waar je je welkom voelt aan meditaties deel te nemen.' Sanatha is blij dat ze zich op haar gemak, zonder verplichtingen of verwachtingen, kan verdiepen in de leer van het boeddhisme: 'Ik kan alles vragen, maar ik word niet speciaal uitgenodigd om aan iets deel te nemen. Ik mag helemaal mijn eigen tempo volgen.'

Het *Shambhala Centrum* biedt verschillende trainingen aan zoals *De kunst van het menszijn*, over de basisprincipes van *Shambhala*, en het *Tonglen*-weekend, een programma over het *mahayana*-boeddhisme waarin een introductie wordt gegeven van de begrippen *shunyata* (leegte) en *karuna* (mededogen). Regelmatig kijken de *Shambhala*-beoefenaars gezamenlijk een inspirerende film en natuurlijk wordt er ook gezeten: op donderdagavond en woensdagochtend.

Shambhala Meditatie Centrum Leiden
Geversstraat 48
2342 Oegstgeest
telefoon: 071-5153610
e-mail: leiden@shambhala.nl
www.shambhala.nl

SMEDEN AAN HET INNERLIJK

B



Midden in de vallei van de Maas, in een klein dorpje halverwege Namen en Dinant, ligt het prachtige *Dhammaramsi Meditatie Centrum*. Het is een uitzonderlijke plek omringd door beboste heuvels; in het verleden een smederij, nu een oase van meditatieve rust.

De eerste keer dat Dirk Bocken naar *Dhammaramsi Rivière* ging, maakt hij al kennis met mede-beoefenaars in de trein: '"Heb jij al ervaring?", "Ik hoop dat ik het ga volhouden"'. Herkenbare gespreksstof zo vlak voor een retraite. 'Vanaf het stationnetje van Lustin is het nog twintig minuten wandelen door het prachtige landschap met pittoreske en statische vakantiewoningen', vertelt Dirk. Aangekomen bij *Dhammaramsi* bedenkt Dirk dat hij hier 'enkele dagen aan zijn innerlijk gaat smeden'.

Gerda D'hertefelt mediteert al acht jaar bij *Dhammaramsi*: 'Voor mij is dit een plek, kort bij huis, waar men kan mediteren met dezelfde aanpak en begeleiding als in Birma. Verder is een grote troef van dit centrum de persoonlijke aanpak. Het centrum is niet te groot, er heerst een huiselijke sfeer.'

Donderdagavond leidt Marie-Cecile Forget de wekelijkse meditatie. Jaarlijks is er een introductiecyclus over het boeddhisme, en zijn er verschillende vipassana-avonden, -weekenden en -retraites. De retraites worden altijd begeleid door Birmaanse meditatiemeesters. Met scholen in de buurt worden er korte retraites voor jongeren georganiseerd.

Dhammaramsi Meditatie Centrum
22, route de Floreffe, B 5170 Rivière
telefoon: +32 (0)81 26 29 15
e-mail: info@dhammagroupbrussels.be
www.dhammagroupbrussels.be/dhammagroupnl.html

Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie Nederland

www.boeddhisme.nl



Amsterdam, NoordHolland,

Boeddhistisch Centrum Amsterdam (Triratna) – Westers boeddhisme – Palmstraat 63, 1015 HP, 020-4207097, info@triratna.nl, www.bcatriratna.nl
Boeddhistisch Centrum Amsterdam is het Amsterdamse centrum van de Triratna Boeddhistische Orde (voorheen: VWBO). Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

Diamantweg Boeddhisme van de Karma Kagyu Linie – Tibetaans – Pretoriusstraat 73 hs, 1092 GC Amsterdam, 06-2500 1812, info@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dzogchen Community Nederland – Dzogchen – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

European Zen Center – Zen – Valckenierstraat 35, 1018 XD Amsterdam, 020-6258884, info@zen-deshimaru.nl, www.zen-deshimaru.nl
Centrum voor zen-meditatie in de lijn van meester Deshimaru en meester Kosen Thibaut. Dagelijkse beoefening, zazen-dagen en sesshins. Beginnerscursus en verdiepingscursus. Stille dojo in het hart van Amsterdam.

F.G.S. He Hwa Tempel – Zen en Zuiver Land – Zeedijk 106-118, 1012 BB Amsterdam, 020-4202357, info@ibps.nl, www.ibps.nl Amsterdam

Kadam Chöling – Tibetaans – Postbus 75765, 1070 AT Amsterdam, info@kadamcholing.nl, www.kadamcholing.nl

Maitreya Instituut Amsterdam – Tibetaans – Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam, 020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl
Studie- en meditatiecentrum met Tibetaans en westerse leraren en uitgebreid programma (zie website). Geaffilieerd met FPMT (www.fpmt.org). Gebaseerd op de Gelugpa-school en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpoche.

Rigdzin Dzogchen Ling – Tibetaans – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

Rigpa Nederland – Tibetaans – Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam, 020-4705100, rigpa@rigpa.nl, www.rigpa.nl
Gebaseerd op het onderricht van Sogyal Rinpoche beoogt Rigpa de boeddhistische traditie van Tibet weer te geven op een manier die zowel authentiek is, als relevant voor het leven van mensen van deze tijd.

Sangha Metta, vipassana meditatie centrum – Vipassana – St. Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam, 020-6264984 / 6263104, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl
Sangha Metta betekent netwerk van welwillende vriendelijkheid. Dit netwerk beijvert zich om de leer van de Boeddha in praktijk te brengen. Door begeleide vipassana-meditatie, studie en langere, intensieve retraites.

Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam – Tibetaans – 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, 020-6794753, amsterdam@shambhala.nl, www.shambhala.nl
Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam biedt een compleet pad van meditatie en studie op basis van inzichten uit de oude Tibetaanse Shambhala-boeddhistische traditie. Deze inzichten zijn direct toepasbaar in ons dagelijks leven.

Zen Centrum Amsterdam – Zen – Binnenkant 39, 1011 BM Amsterdam, 06-29 12 89 89, info@zenamsterdamnl, www.zenamsterdam.nl

Apeldoorn, Gelderland,

De Dharmatoevlucht – Zen – De Heze 51, 7335 BB Apeldoorn, 055-5420038, info@gbconline.nl, www.dharmatoevlucht.nl
De G.B.C. volgt de soto-zen traditie zoals doorgegeven door de Engelse vrouwelijke monnik, roshi Jiyu-Kennett. In onze kleine centrum worden onder leiding van de monnik eerw. Baldwin Schreurs meditatie, retraites en ceremonies aangeboden.

Arnhem, Gelderland,

Boeddhistisch Centrum Arnhem (Triratna) – Westers boeddhisme – Rietgrachtstraat 121, Arnhem, postadres: Bergstraat 240, 6811 LH, 026-848 7245 of 026-3895815, arnhem@triratna.nl, www.triratna.nl/arnhem
Boeddhistisch Centrum Arnhem is het Arnhemse centrum van de Triratna boeddhistische beweging (voorheen de VWBO). Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

Bilthoven, Utrecht

Stichting Bodhisattva – boeddhisme als levensfilosofie – Verhulstlaan 8, 3723 JR, 06 2837 3039, info@stichtingbodhisattva.eu, www.stichtingbodhisattva.eu

Breda, NoordBrabant

Studiegroep Breda – Tibetaans – 076-5200170 of 076-5205110, breda@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Bussum, NoordHolland

Shambhala meditatiegroep Bussum – Tibetaans – Bremstraat 3, 1402 BD Breda, 087-8727337, bussum@shambhala.nl , www.shambhala.nl

Cadzand, Zeeland

Naropa Instituut – Tibetaans – Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, 0117-396969, naropa@tibinst.org
Het Naropa Instituut is een meditatie- en retraitecentrum en onderdeel van de mandala van het Instituut Yeunten Ling te Huy (B). Er wordt onderricht gegeven in Tibetaans boeddhisme volgens de Kagyutraditie via de overdrachtslijn van de zeer eerwaarde Kalu Rinpoche.

Den Haag, ZuidHolland

Boeddhistisch Centrum Haaglanden – Westers boeddhisme – Uilebomen 55, 2511 VP Den Haag, 070-3355157, info@bchaaglanden.nl, www.bchaaglanden.nl
Boeddhistisch Centrum Haaglanden is een stadscentrum voor meditatie, studie, mandalatekenen en boeddhatekenen. Centraal staat de beoefening van de leer van de Boeddha in het leven van alledag.

Sakya Thegchen Ling – Tibetaans – Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ Den Haag, 06-12116704, sakya.denhaag@hotmail.com, www.sakya.nl
Sakya Thegchen Ling draagt het Mahayana-boeddhisme over door leringen, cursussen, studieavonden, voorlichting en vertaling van oorspronkelijke teksten. Hiermee wordt de religieuze Tibetaanse cultuur bewaard, zoals deze door de Sakya Orde in ononderbroken lijn van Lama's is doorgegeven.

Doorwerth, Gelderland

Sayagyi U Ba Khin Stichting – Vipassana – Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, 026-3332554, info@ubakhin.net, www.ubakhin.net
De Sayagyi U Ba Khin stichting organiseert Theravada boeddhistische Vipassana meditatiecursussen (tiendaags en weekenden) in Nederland. De stichting is gelieerd aan het Internationale Meditatie Centrum in Engeland en Mother Sayamagyi

Eindhoven, NoordBrabant

Zen.nl Eindhoven – Zen – Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven, 040-2820022, wanda@zen.nl, www.zentrumeindhoven.nl
Zen.nl Eindhoven biedt introductie- en doorgaande cursussen zen-meditatie aan voor de regio Eindhoven. Ook individuele trajecten en bedrijfsworkshops zijn mogelijk.

Emst, Gelderland

Maitreya Instituut Emst – Tibetaans – Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, 0578-661450, emst@maitreya.nl, Online winkel: www.boeddhaboeken.nl

Ezinge, Groningen

Retraitecentrum Ezinge, Frits Koster en Jetty Heynekamp –Vipassana – Peperweg 9, 9891 AK Ezinge, 0594-621807 of 0594-628348, info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl

Inhoud programma: regelmatige meditatiedagen en een paar keer per jaar meditatieretraites, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness centraal staat. Daarnaast meditatieactiviteiten elders in Nederland, België en Ierland.

Groningen, Groningen

Studiegroep Groningen – Tibetaans – p/a Kamerlingheplein 15, 9712 TR Groningen, 050-3091257, groningen@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Vipassana Meditatie Groningen – Vipassana – Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen, 050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl
De stichting staat in de Theravada-traditie en verzorgt met name meditatiecursussen, weekends en retraites. Men beschikt over een eigen pand, met beperkte overnachtingsmogelijkheden. De leraar is Ank Schravendeel.

Zen Spirit – Zen – Visserstraat 50, 9712 CX Groningen, 050-3140069, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl
Zen Spirit wordt geleid door Iréne Kyojo Bakker, Dharmaholder van Genpo Merzel Roshi. Naast zen-meditatie en Big Mind workshops worden er ook trainingen 'Leven met Sterven', mindfulness en individuele begeleiding gegeven.

Hantum, Friesland

Boeddhistisch studie- en meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling – Tibetaans – Stoepawei 4, 9147 BG Hantum, 0519-297714, office@karmakagyu.nl, www.karmakagyu.nl

Hengstdijk, Zeeland

Metta Vihara (Triratna) – Westers boeddhisme – Hengstdijkse Kerkstraat 36, 4585 AC Hengstdijk, 0114-681444 of 06 3816 9886, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl
Organiseert jaarlijks zo'n 20 retraites in ons nieuwe retraitecentrum.
Het gebouw is ook te huur voor andere organisaties. Metta Vihara maakt deel uit van de Triratna boeddhistische beweging (voorheen VWBO).

Hilversum, Noord-Holland

Bön Garuda Foundation Holland – Tibetaans – Coehoornstraat 6, 1222 RT Hilversum, 0413-490279, bongarudafoundation@gmail.com, www.bongaruda.com
De rijke bön-boeddhistische traditie is de oudste traditie van Tibet. Tenzin Wangyal Rinpoche geeft halfjaarlijks toegankelijke seminars over oefeningen uit deze traditie; in oefengroepen passen we zijn onderricht enthousiast toe.

Leiden, Zuid Holland

Zencentrum Suiren-ji – Zen – Hogewoerd 162, 2311 HW Leiden, 06-33861088, info@zencentrum.nl, www.zencentrum.nl
Soto Zen is een school binnen het boeddhisme, er wordt hoofdzakelijk Shikantaza (objectloze meditatie) en Shusokakan (aandachtig de ademhaling tellen) beoefend. Onderricht wordt verzorgd door Zenshin Bosch, Jisho Geurink en Hongaku Zeshin.

Nederhorst den Berg, NoordHolland

Vietnamese Boeddhistische Samenwerking – Alle in Vietnam aanwezige boeddhistische stromingen, Middenweg 65, 1394 AD Nederhorst den Berg, 0294-254393, thongtri56@hotmail.com

Nijmegen, Gelderland

Jewel Heart Nederland – Tibetaans – Hatertseveldweg 284, 6532 XX, Nijmegen, 024-3226985, info@jewelheart.nl, www.jewelheart.nl

Middelburg, Zeeland

Dharmacentrum Padma Ösel Ling – Tibetaans – Verwerijstraat 41a, 4331 TB, Middelburg, secretaris@padmaoselling.com, www.padmaoselling.com,
Verzorgt dharma- en meditatielessen die open staan voor iedereen. Er wordt onderwezen volgens de Mahayana traditie zoals in Tibet bewaard in de school van Lama Tsong Khapa.

Oegstgeest, ZuidHolland

Shambhala Meditatie Centrum Leiden – Tibetaans – Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610/5720997, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

Vrienden van het Boeddhisme – Laan van Arenstein 8, 2341 LT, 071-5237727 en 06-33787144 (b.g.g.), jandebreet@casema.nl, www.vriendenvanboeddhisme.nl
De Stichting is een organisatie die niet gebonden is aan enige boeddhistische stroming, maar bekendheid geeft aan alle vormen van boeddhisme d.m.v. studiedagen.

Steenderen, Gelderland,

Leven in Aandacht – Zen – p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, 0575-530843, info@aandacht.net, www.aandacht.net
De St. Leven in Aandacht ondersteunt in Nederland en België bijna 60 lokale sangha's die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zen-leraar die leeft en werkt vanuit de meditatiegemeenschap Plum Village in ZuidFrankrijk.

Tilburg, NoordBrabant,

Inzicht en Bevrijding – Vipassana met een vleugje zen – Auteurslaan 176, 5044 MD, 013-4631847, doshin@planet.nl, www.inzichtenbevrijding.nl
Inzicht & bevrijding, een nonprofit organisatie io, organiseert activiteiten op het gebied van vipassanameditatie. Er zijn wekelijkse bijeenkomsten, meditatiedagen, lange en korte retraites.

Uithuizen, Groningen

Zen River – Zen – Oldörpsterweg 1, 9981 NL Uithuizen, 0595-435039, zenriver@zenriver.nl, www.zenriver.nl
Zenklooster met inwonende monniken en doorlopend trainingsprogramma waarbij iedereen welkom is. Overnachtingscapaciteit 42 deelnemers. Abt is Tenkei Roshi, opvolger van Genpo Roshi en erkend vertegenwoordiger van de Japanse sotoschool.

Utrecht, Utrecht

Internationaal Zen Instituut Nederland – Zen – Reggestraat 33, 3522 GM Utrecht, 030-2545197, np@zeninstitute.org , www.zeninstitute.org

Venray, Limburg

Lama Gangchen International – Tibetaans – Bazuinstraat 24, 5802 JV Venray, 0478-510964, lgigpasecretariat@home.nl, www.lgpt.net

Vorstenbosch, Noord Brabant

Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling – Tibetaans – Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch, 0413-340320/362676, info@karmaeuselling.nl , www.karmaeuselling.nl

Wapserveen, Drenthe

International Zen Center Noorder Poort – Zen – Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen, 0521-321204, np@zeninstitute.org, www.zenmeditatie.org
Zenmeditatie- en retraitecentrum voor leken en geordineerden, beginners en gevorderden op de zenweg. Het centrum wordt geleid door de vrouwelijke zenmeester Jiun Hogen roshi.

Zutphen, Gelderland

Maha Karuna Ch'an Nederland – Zen – Braamkamp 323, 7206 HP Zutphen, tel. 06-2369 8241, secretariaat.nl@mahakarunachan.tk, www.mahakarunachan.nl

Zwolle, Overijssel

Stichting Inzichtsmeditatie (SIM) – Vipassana – Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle, 038-4656653, info@simsara.nl, www.simsara.nl
De Stichting Inzichtsmeditatie organiseert naast retraites de 2 jaar durende Dhamma Verdiepingscursus en geeft de nieuwsbrief SIMsara uit. Deelname aan alle activiteiten is op basis van vrije gift (dana).



Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie België

www.buddhism.be



Antwerpen, Antwerpen

AZB/BZV - Ho Sen Dojo vzw – Zen – Happaertstraat, 26, 2000 Antwerpen, 03 233 70 12, 03 231 34 97, info@zenantwerpen.be, www.zenantwerpen.be

Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg – Theravada – Korte Altaarstraat 19, 2018 Antwerpen 03 271 18 08 - 0477 76.51.99, paulvanhooydonck@hotmail.com, http: // www.antwerpen-meditatie.be

Kwam Um Zen School – Zen – Cogels Osylei 20, 2600, Berchem, 0496 38 14 13, hildevets@scarlet.be, http://www.kwanumzen.be

Zen sangha vzw – Zen – Sint-Romboutstoren, Gasstraat 11 2400, Mol, 014 32 35 03, info@zensangha.be, http://www.zensangha.be

Zen sangha vzw – Zen – Cogels-Osylei 73, 2600, Berchem, 09 324 63 95, info@zensangha.be, http://www.zensangha.be

Ath, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Château Bruant Rue du Gouvernement, 7800 Ath, 0474 97 01 16, info@zenath.be, www.zenath.be

Avioth, Meuse

AZB/BZV – Zen – 13 rue des Comtes de Chiny, 55600 Avioth, 00 33 29 88 92 73, jaku.debatty@yahoo.fr, www.azb.be

Bellefontaine, Luxemburg

Soukhasiddhi Ling – Tibetaans boeddhisme – Rue de Villemont 328, 6730 Bellefontaine, 063 44 44 25, soukhasiddhi.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Berchem, Antwerpen

Jikoji-Shin – Pretoriastraat 68, 2600 Berchem, 0475 62 78 36, info@jikoji.com, www.jikoji.com

Brugge, West-Vlaanderen

Zen sangha vzw – Zen – Jan Breydellaan 22, 8000 Brugge, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

AZB/BZV – Zen – Den Hoye Predikherenrei 15 A, 8000 Brugge, 0497 54 77 06, zen.brugge@pandora.be, http://users.pandora.be/zen.brugge

Brussel, Brussel

AZB/BZV - Kannon Dojo vzw – Zen – Cattoirstraat 11, 1050 Brussel, 02 648 64 08, dojobruxelles@yahoo.fr, www.zazen-bru.be

Dhammagroup – Theravada – Hertoginstraat, 2, 1040 Brussel, 0474 590 021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Nalanda – Tibetaans boeddhisme – Olmstraat 50, 1030 Brussel, 02 675 38 05, nalanda@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Cansstraat 20, 1060 Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com, www.padmaling.be

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Centre Mudriam - rue d'Andenne 75, 1060 Brussel, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

RIGPA België –Tibetaans Boeddhisme Dzogchen traditie – 10 Fernand Bernierstraat, 1060 Brussel, 02 640 04 42, info@rigpa-belgique.be, www.rigpa-belgique.be

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 33 Capouilletstraat, 1060 Brussel, 02 537 54 07, centre@samye.be, www.samye.be

Zen sangha vzw – Zen – Middaglijnstraat 31, 1210 Brussel, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Kwam Um Zen School – Zen – Nestelingstraat 16 , 1080, Brussel, 0497 59 66 59, koen.vermeulen@buddhism.be, http://www.kwanumzen.be

Bouddhistes de Linh Son (association des) – Mahayana traditie – Overwinningsstraat 88, 1060 Brussel, 02 538 59 07

Charleroi, Henegouwen

AZB/BZV - Doshin Dojo vzw – Zen – 53, rue de Montigny, 6000, Charleroi, 071 51 97 28, zencharleroi.azc@gmail.com, http://membres.lycos.fr/dojocharleroi/

Couvin, Namen

AZB/BZV - Zen – ,Rue des Rochettes 4, 5660 Couvin, 0472 85 60 02, denis_b21@hotmail.com

Dalhem, Luik

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue Francotte 4, 4607 Dalhem,0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Denée-Maredsous, Namen

AZB/BZV - Zen – Collège St. Benoit - Rue des Bussières 41, 5537 Denée-Maredsous, 071 65 16 98, balzat.c@skynet.be, www.azb.be

Eupen, Luik

AZB/BZV – Zen – Bennetsborn 24, 4700 Eupen, 087 74 40 90, leo.weling@gmail.com, www.azb.be

Dison, Luik

AZB/BZV - Zen – Rue du Husquet 28, 4800 Dison, 087 331926, leo.weling@skynet.be, www.azb.be

Gent, Oost-Vlaanderen

AZB/BZV - Zen-dojo Ei Gen vzw – Zen – MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75, bus 15, 9000 Gent, 0472 78 80 43, marleen.croughs@hotmail.com, www.zazengent.be

Triratna boeddhistische beweging Gent – Westers boeddhisme – Oude Scheldestraat 14/001, 9000 Gent, 09 233 35 33, info@triratna.be, www.triratna.be

Zen sangha vzw – Zen – Elyzeese Velden 10 B, 9000 Gent, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Grivegnée , Luik

Association Bouddhique de Liège – Thiên traditie, Mahayana stroming – Rue de l'Espoir 2, 4030 Grivegnée (Liège), 04 361 04 20, ttnnguyen2004@yahoo.fr

Henegouwen, Jumet

Groupe affilié à l'Institut tibétain de Huy - Charleroi – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Station 23, 6040 Jumet, 071 34.32.25, http://www.institut-tibetain.org/

Halle, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Steenweg naar Edingen 457, 1500, Halle, 0484 77 24 88, annemie@zenhalle.be, www.zenhalle.be

Huy, Luik

Yeunten Ling (Institut) – Tibetaans boeddhisme – Promenade St Agneau 4, 4500, Hoei, 085 27 11 88, yeunten.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Kessel-Lo, Vlaams-Brabant

Zen sangha vzw – Zen – Opvoedingstraat 19, 3010 Kessello, 016 46 05 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Koksijde, West-Vlaanderen,

AZB/BZV – Zen – CC.Taf Wallet, Veurnelaan 109, 8670 Koksijde, 058 51 52 37, simply.a@skynet.be, http://wwwzenkoksijde.be

Kortrijk, West-Vlaanderen

AZB/BZV - Butsugyo Dojo – Zen – Priesterkwartier Sint-Amandscollege Diksmuidekaai 6, 8500 Kortrijk, 0488 80 91 41, contact@zenkortrijk.be, www.zen-kort-rijk.be

Zen sangha vzw – Zen – Kon. Atheneum, Burg. F. De Bethunelaan 4, 8500 Kortrijk, 056 53 36 26, ww.azb.be

Kuringen-Hasselt

Shikantaza ASBL - Zendo "Gyoji" – Zen – Herkenrode-abdij, 3511 Kuringen-Hasselt, 019 69 81 84 - 0495 18 14 05, http://zenhasselt.be

Leuven, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Abdij van Keizersberg, Mechelesestraat 202, 3000 Leuven, 0496 66 44 34, zenleuven@gmail.com, www.zendojoleuven.be

Dhammagroup Leuven – Theravada – Sint Geertrui Abdij 6, 3000 Leuven, 016 23 36 85, info@dhammagroupbrussels.be, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Luik, Luik

AZB/BZV - Centre Zen de l'Harmonie Paisible asbl – Zen – 14 rue Adrien de Witte, 4020 Liège, 04 70 579 081, centrezendeliege@gmail.com, http://centrezendeliege.blogspot.com

Dhammagroup Liège – Theravada – Rue Jonruelle 63, 4000 Liège, 0498 19 26 21, christinevieujean@hotmail.com, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège asbl – Zen – Rue Adrien De Witte 14, 4020 Liège

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Batterie 18, 4000 Luik, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Lier, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6, 2500 Lier, 03 449 62 81, mia.casteleyn@skynet.be, www.azb.be

Marke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Hullekenstraat 5, 8510 Marke, 056 20 41 24, brug.der.wijsheid@skynet.be, www.tibetaans-instituut.org

Mons, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – 6, rue Spira, 7000 Mons, 0497 42 34 94, annick.dupont@zenmons.be, http://zenmons.be

Shikantaza ASBL – Zen – Place du Béguinage 4, 7000 Mons, 065 84 08 25, info@shikantaza.be, www.shikantaza.be

Oostende, Oost-Vlaanderen

AZB/BZV – Zen – De Ruimte Romestraat 71, 8400 Oostende, 059 43 08 87, tara@telenet.be, www.azb.be

Oostnieuwkerke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Roeselarestraat 117, 8840 Oostnieuwkerke, 0496 76 28 6, brug.der.wijsheid@iptnet.be, www.institut-tibetain.org

Namen, Namen

AZB/BZV – Zen – Maison de l'écologie, 26, rue Basse Marcelle, 5000 Namur, 081 46 09 32, 081 60 07 33, zen@zennamur.be, www.zennamur.be

Nidrum-Butgenbach, Luik

Samye Dzong Nidrum– Tibetaans boeddhisme – 14, Auf Dem Köttenberg, 4750 Nidrum-Butgenbach, 080 44 76 36, samye_dzong@versateladsl.be, www.samye.be

Melse, Vlaams-Brabant

Zen sangha vzw – Zen – Potaardestraat 16, 1860, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Rivière, Namen

Dhammagroup – Theravada – route de Floreffe 22, 5170 Rivière, 0474 590021, info@dhammagroupbrussels.be, www. dhammagroupbrussels.be

Rixensart Bourgeois, Waals-Brabant

AZB/BZV - Ji Gen Do Dojo – Zen – Rue du Baillois 6, 1330, Rixensart, 02 633 24 99, 0476 51 50 46, dojo.zen.rixensart@netcourrier.com, http://membres.lycos.fr/dojorixensart/

Schoten, Antwerpen

Tibetaans Instituut vzw (Karma Sonam Gyamtso Ling) – Tibetaans boeddhisme – Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, 03 685 09 19 , tibetaans.instituut@tibinst.org, www.tibetaans-instituut.org

Tournai, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Rue des Sions, 15, 7500 Tournai, 069 22 92 78, guymuller@skynet.be, www.azb.be

Turnhout, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Tramstraat 74, 2300 Turnhout, 014 42 12 92, zazenturnhout@gmail.com, www.zazenturnhout.tk

Waimes (Malmédy), Luik

Samye Dzong Drî I Ak – Tibetaans boeddhisme – Drî l'Ak, 2, 4950, 4950 Waimes (Malmédy), 05 37 54 07, drilak@samye.be, www.samye.be/drilak

Waterloo, Waals-Brabant

Wat Thai Dhammaram a.s.b.l. – Theravada – Leuvense Steenweg 71, 1410, Waterloo, 02 385 28 55, wat_thai_dhammaram@hotmail.com, www.watthaidhammaram.be

Wavre, Waals-Brabant

AZB/BZV – Zen – Rue Barrière Moye 18, 1300 Wavre, 010 24 27 24 & 0475 24 11 40, dojo.zen.wavre@skynet.be, http://users.skynet.be/dojozenwavre/zazen_v1.html

BOEDDHA
MAGAZINE

BoeddhaMagazine wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Francine Aarts
Dorine Esser
Nina Nannini
Gerolf T'Hooft
Moniek Zuidema
Daniëlle Koremans

Opmaak
Het Vlakke Land

Aan dit nummer werkten mee:
Bert van Baar, Dingeman Boot, Eveline Brandt, Michiel Bussink, Geertje Couwenbergh, Hilde Debacker, Dorine Esser, Hans Gijsen, Inez van Goor, Astrid Heijdeman, Fredi Kaufman, Kees Klomp, Lilian Kluivers, Miranda Koffijberg, Frits Koster, Lucy Lambriex, Nina Nannini, Lieke Meertens, Lieke Michiels van Kessenich, Annemarie Opmeer, Rita Schroën, Willem Schuitemaker, Nynke Sietsema, Frank Uyttebroeck, Hèlen Vink, Hans Wanningen, Diana Vernooij, Moniek Zuidema

Contact & Info: www.boeddhamagazine.nl
BoeddhaMagazine
BoeddhaMagazine

Redactiesecretariaat
BoeddhaMagazine, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@boeddhamagazine.nl

BoeddhaMagazine verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: € 9,50, oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement (incasso): € 33,50
Jaarabonnement: € 35
Kennismaking (2 nummers): € 10
Kennismakingscadeau (2 nummers): € 10
België
Jaarabonnement: € 38,50
Kennismaking (2 nummers): € 12,50
Kennismakingscadeau (2 nummers): € 12,50
Buitenland:
Jaarabonnement Europa: € 55
Jaarabonnement buiten Europa: € 70

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen: www.aboland.nl
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€ 0,10 per minuut)
Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Prijswijzigingen voorbehouden
Opzegtermijn: 3 maanden. Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest. Volledige abonnementsvoorwaarden: www.boeddhamagazine.nl
@Aboland_klanten.

Advertenties
advertenties@boeddhamagazine.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl, www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

Productie
Pinbizz, Scheveningen

BoeddhaMagazine is de opvolger van *Vorm&Leegte* en *Kwartaalblad Boeddhisme* destijds een uitgave van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme.
www.vriendenvanboeddhisme.nl

ISSN 2213-2066 © Asoka, Rotterdam

BoeddhaMagazine wordt gedrukt op FSC gecertificeerd papier.



BOEDDHAMAGAZINE IN 2013

Ook in 2013 wil *BoeddhaMagazine* een breed publiek kennis laten maken met het boeddhisme als bron van inspiratie voor de moderne westerse mens: het besteedt aandacht aan compassie, creativiteit, duurzaamheid, lichamelijke en geestelijke gezondheid, meditatie en persoonlijke groei. *BoeddhaMagazine* brengt o.a. nieuws, interviews met beoefenaars, leraren, praktische oefeningen, boekbesprekingen en teksten die aanzetten tot inzicht en een meer aandachtige manier van leven.

WAT GAAT ER VERANDEREN?

Vanaf 2013 ontvangt u als abonnee vijf nummers per jaar in plaats van vier. Naast de vier reguliere nummers, verschijnt in 2013 een extra themanummer over 'toegepast boeddhisme'. Boeddhistische inzichten worden steeds vaker ingezet in bedrijven en organisaties. Ook in studies en opleidingen wordt er steeds vaker naar verwezen. Het aanbod is groot, maar waar is het nu daadwerkelijk van toegevoegde waarde? In dit speciale themanummer worden inspirerende voorbeelden uit de praktijk besproken.

In maart 2013 krijgt u als abonnee ook toegang tot de nieuwe website van *BoeddhaMagazine*. Vanaf dan is het ook mogelijk om u te abonneren op de gratis e-mailnieuwsbrief. In de maanden waarin er geen magazine verschijnt kunt u dan wel berichten lezen van onze redactie.

Bent u op zoek naar verdieping en wilt u meer lezen over de verschillende thema's? Vanaf 2013 kunt u als abonnee één van de door onze redactie geselecteerde e-books gratis downloaden.

De losse verkoopprijs van *BoeddhaMagazine* wordt vanaf januari 2013 verlaagd van € 9,50 naar € 7,50 per nummer. Wilt u met uw vereniging, in groepsverband, of als bedrijf een abonnement afsluiten neem dan contact met ons op en informeer naar de mogelijkheden.

VOOR UIT BLIK

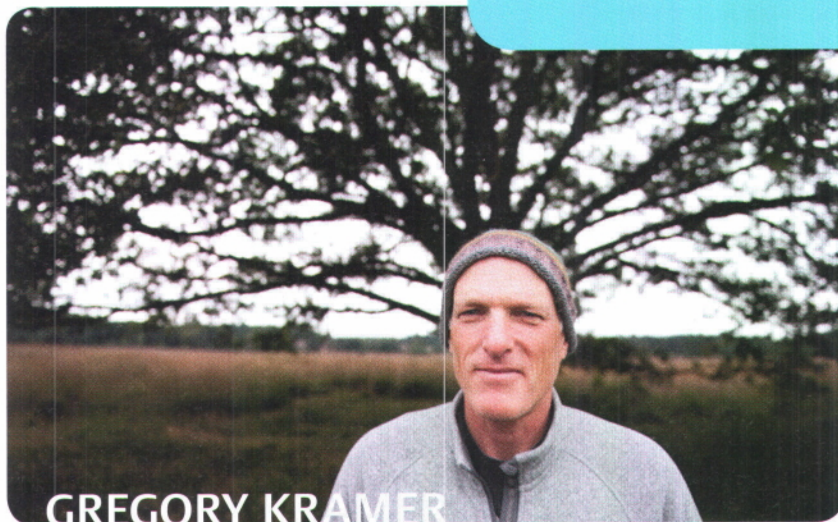
HET THEMA VAN HET LENTENUMMER VAN BOEDDHAMAGAZINE IS

KUNST EN CULTUUR

In Azië is het boeddhisme al vele eeuwen de basis van de meest veelzijdige en indrukwekkende kunstuitingen. Ook in het moderne Westen blijkt het een vruchtbare bron van artistieke inspiratie op de meest uiteenlopende terreinen.

IN DIT NUMMER O.A.

- een drieluik van Rita Schroën: drie kunstenaars aan het woord over hun boeddhistische inspiratie;
- een interview met Gregory Kramer medeoprichter en toonaangevend meditatieleraar van de *Metta Foundation*. Hij geeft vipassana- en mettaretraites sinds 1980 en schreef het boek *Insight Dialogue*.



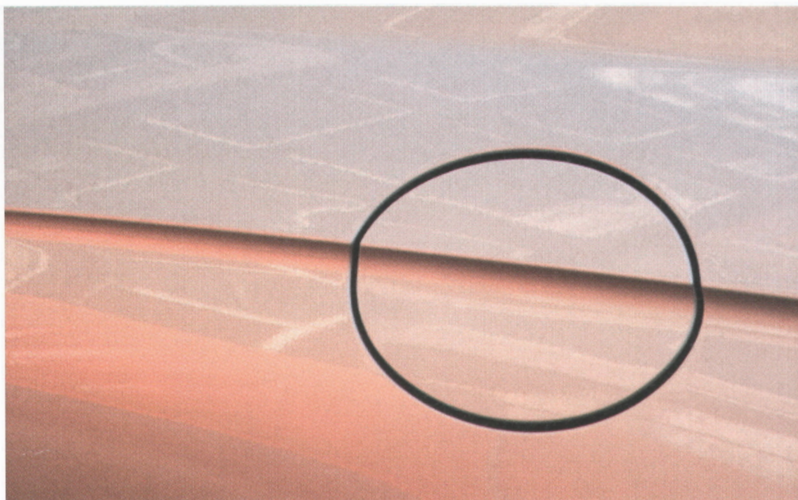
(ADVERTENTIE)

MIKSANG CONTEMPLATIEVE FOTOGRAFIE

ÉÉN MOMENT, ÉÉN KLIK – EEN ONEINDIGE REIS VAN WAARNEMING

Miksang is een Tibetaans woord wat zich als 'Goed Oog' laat vertalen. De essentie is dat je kijkt vanuit de stilte in jezelf en de schoonheid van alledaagse dingen ziet. Een oneindige reis van oprechtheid, verbinding en loslaten. Vrij en vreugdevol.







3-daagse kennismakingsworkshops Het Goede Oog Openen – 2013

Zandvoort:	7 - 10 februari
Amsterdam:	14 - 17 maart
Zandvoort:	2 - 5 mei
Enkhuizen:	16 - 19 mei

Directe visuele waarneming is fris, levendig en in het nu. In deze workshop ontdek je het verschil tussen de directe ervaring van zien en het bedenken wat je ziet. Je synchroniseert hiermee je oog en je geest.

Hoe? — Donderdagavond om 19.30 uur met een lezing & diashow. Van vrijdag tot en met zondag (9.00 - 18.00 uur) onderzoek je de wereld van de vorm door het doen van visuele oefeningen en het maken van foto-opdrachten. Je leert écht kijken. De oefeningen brengen je terug naar de open ruimte, van waaruit je op pad gaat met een foto-opdracht. Je ontwikkelt vertrouwen om direct contact te maken en te begrijpen wat je ziet. Vervolgens leg je deze ervaring met je camera vast. Er ontbreekt niets en er is niet te veel beeld!

Voor wie? — Voor iedereen die meer inzicht wil krijgen in het proces van waarneming. Beginnende en gevorderde fotografen zijn van harte welkom. Met een eenvoudige compact- of een spiegelreflexcamera; als het maar een digitale camera is!

Prijs: €385,- inclusief Miksang-reader
Contact en informatie: Hèlen A. Vink
E: helen@miksang.nl | T: 06-53525759
www.miksang.nl je vindt ons ook op Facebook

Op vertoon van deze advertentie ontvang je €25,- korting!



